Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen

(und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)

Philippa Perry

Die Autorin



PHILIPPA PERRY ist seit 20 Jahren als Psychotherapeutin tätig. Darüber hinaus schreibt sie eine Ratgeberkolumne für *Red Magazine*, arbeitet als freischaffende Autorin und moderiert in Fernsehen und Radio. In zahlreichen Dokumentationen für die BBC geht sie Fragen zu Psychologie und Erziehung auf den Grund. Philippa Perry lebt mit ihrem Ehemann, dem Künstler Grayson Perry, in London; die beiden haben eine erwachsene Tochter, Flo.

Das Buch

Die erfahrene Psychotherapeutin Philippa Perry erzählt berührend von ihrer Arbeit und ihrem Familienleben und verrät, wie wir schmerzliche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit nicht weitergeben, sondern heilen. Wenn wir uns bewusst machen, dass unsere eigene Erziehung das Verhältnis zu unseren Kindern beeinflusst, können wir aus Fehlern lernen – und sie wieder gut machen. Wir erfahren, wie wir aus negativen Verhaltensmustern ausbrechen und mit impulsiven Gefühlen umgehen.
»Ein gutmütiges und versöhnliches Buch, das uns lehrt, gütig und versöhnlich mit uns selbst, unseren Kindern und unseren eigenen Eltern umzugehen.«

The Times

Philippa Perry

Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen

(und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)

Aus dem Englischen
von Karin Schuler

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will be Glad That You Did)* bei Penguin Life, einem Imprint von Penguin Random House, London

ISBN 978-3-8437-2256-8

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.
Lektorat: Aylin LaMorey-Salzmann
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach dem Originalcover bei Penguin Life
Autorinnenfoto: © Justine Stoddart
E-Book-Konvertierung powered by pepyrus.com

Auf einigen Lesegeräten erzeugt das Öffnen dieses E-Books in der aktuellen Formatversion EPUB3 einen Warnhinweis, der auf ein nicht unterstütztes Dateiformat hinweist und vor Darstellungs- und Systemfehlern warnt. Das Öffnen dieses E-Books stellt demgegenüber auf sämtlichen Lesegeräten keine Gefahr dar und ist unbedenklich. Bitte ignorieren Sie etwaige Warnhinweise und wenden sich bei Fragen vertrauensvoll an unseren Verlag! Wir wünschen viel Lesevergnügen.

Inhalt

Dieses Buch ist in Liebe meiner Schwester Belinda gewidmet.

Vorwort

Dies ist kein Erziehungsbuch im engeren Sinn.

Es geht hier nicht ums Töpfchen-Training oder ums Abstillen, sondern vielmehr um die Beziehungen zu unseren Kindern und um die Frage, was einer guten Verbindung im Weg stehen und was sie verbessern kann.

Es geht darum, wie wir selbst erzogen wurden und welchen Einfluss das auf unsere Elternschaft hat, darum, welche Fehler wir machen werden – vor allem solche, die wir nie machen wollten – und was wir dagegen tun können.

Sie werden in diesem Buch nicht allzu viele Kniffe und Tricks in Sachen Erziehung finden, und es wird Sie vielleicht manchmal ärgern, Sie wütend machen – oder Ihnen helfen, zu einem besseren Elternteil zu werden.

Ich habe das Buch geschrieben, das ich gern als junge Mutter gelesen hätte, und ich wünschte wirklich, meine Eltern hätten es gelesen.

Einführung

Ich habe kürzlich eine Stand-up-Show des Komikers Michael McIntyre gesehen, in der er sagte, dass wir mit unseren Kindern vier Dinge tun müssen: sie anziehen, füttern, waschen und ins Bett bringen. Bevor er seine Kinder bekam, bestand Elternsein in seinen Augen vor allem darin, über Wiesen zu laufen und Picknicks zu veranstalten; tatsächlich aber war jeder Tag ein ständiger Kampf um diese vier grundlegenden Dinge. Das Publikum lachte laut, als er beschrieb, wie er seine Kinder überredete, sich die Haare zu waschen, einen Mantel anzuziehen, nach draußen zu gehen oder Gemüse zu essen. Es war das Lachen der Eltern, vielleicht Eltern wie wir, die das alles auch mitgemacht hatten. Elternschaft[1] kann harte Arbeit sein. Es kann langweilig, entmutigend, frustrierend und anstrengend sein und gleichzeitig das Lustigste, Schönste, Liebevollste und Wunderbarste, das Sie je erleben werden.

Wenn Sie in den Details von Windeln, Kinderkrankheiten und Wutanfällen Ihres Kleinkinds oder Teenagers versinken oder den ganzen Tag arbeiten und dann zu Ihrer wahren Arbeit nach Hause kommen, zu der auch das Herauskratzen von Bananenbrei aus Ritzen im Hochstuhl gehört oder wieder einmal ein Brief des Schulleiters, der Sie dringend zu sich bestellt, kann es schwierig sein, Ihr Elternsein in einem größeren Ganzen zu sehen. In diesem Buch geht es darum, Ihnen dieses große Ganze zu vermitteln, Ihnen zu helfen, ein paar Schritte zurückzutreten, zu erkennen, was wirklich wichtig ist und was Sie tun können, damit Ihr Kind die Person sein kann, die es wirklich ist.

Das Wichtigste am Elternsein ist die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wenn man sich Menschen als Pflanzen vorstellt, wäre diese

Beziehung der Boden, in dem sie wurzeln. Sie unterstützt, nährt, erlaubt Wachstum – oder hemmt es. Ohne eine Beziehung, auf die es sich verlassen kann, ist das Sicherheitsgefühl eines Kindes beeinträchtigt. Ihr Ziel soll es sein, dass diese Beziehung eine Kraftquelle für Ihr Kind ist – und eines Tages auch für dessen Kinder.

Als Psychotherapeutin habe ich Menschen zugehört, die mit verschiedenen Aspekten der Erziehung zu kämpfen hatten, und mit ihnen darüber gesprochen. Ich konnte im Zuge meiner Arbeit beobachten, wie Beziehungen dysfunktional werden – und was sie wieder gut funktionieren lässt. In diesem Buch möchte ich meine wesentlichen Erkenntnisse in Bezug auf Elternschaft und Erziehung mit Ihnen teilen. Dazu gehört auch, wie man mit Gefühlen – Ihren und denen Ihrer Kinder – umgeht, wie man sich auf seine Kinder einstellt, damit man sie besser verstehen kann, und wie man eine echte Verbindung zu ihnen aufbaut, statt in anstrengenden Konfliktmustern oder lastendem Schweigen stecken zu bleiben.

Ich betrachte Elternschaft als etwas Langfristiges und halte nicht viel von kleinen Tricks und Kniffen. Mich interessiert, wie wir eine Beziehung zu unseren Kindern aufbauen können, nicht, wie wir sie am besten manipulieren. In diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, Ihre eigenen Kindheitserfahrungen zu betrachten, damit Sie das Gute, das Ihnen in der eigenen Erziehung zuteilgeworden ist, weitergeben und die weniger hilfreichen Aspekte eindämmen können. Ich werde mir ansehen, wie wir alle unsere Beziehungen immer weiter verbessern können, damit unsere Kinder inmitten dieser Beziehungen aufwachsen. Also werde ich darüber berichten, wie unsere Einstellungen in der Schwangerschaft womöglich unsere zukünftige Beziehung zu unserem Kind beeinflussen und wie wir mit einem Baby, einem Kind, einem Jugendlichen oder einem erwachsenen Kind eine Beziehung pflegen können, die eine Quelle der Kraft für sie und der Zufriedenheit für uns ist. Und wie wir ganz nebenbei viel weniger kämpfen müssen, wenn es darum geht, sie anzuziehen, zu füttern, zu waschen und ins Bett zu bringen.

Dieses Buch ist für Eltern, die ihre Kinder nicht nur lieben, sondern auch mögen wollen.

Teil Eins:

Ihr elterliches Erbe

Es ist etwas Wahres daran: Kinder tun nicht, was wir sagen; sie tun, was wir tun. Bevor wir uns überhaupt mit dem Verhalten unserer Kinder beschäftigen, ist es sinnvoll – ja, im Grunde unerlässlich –, sich ihre ersten Vorbilder anzusehen. Und eines davon sind Sie.

In diesem Abschnitt dreht sich alles um Sie, denn Sie werden einen großen Einfluss auf Ihr Kind haben. Ich werde an Beispielen erläutern, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflussen kann, wenn es um Ihre Beziehung zu Ihrem Kind geht. Ich werde darüber sprechen, dass ein Kind oft längst vergessene Gefühle in uns weckt, auf die wir dann im Umgang mit ihm reagieren, obwohl sie im Grunde nicht mit dem Kind zu tun haben. Ich werde darauf eingehen, wie wichtig es ist, dass wir uns mit unserer eigenen inneren Kritikerin oder unserem eigenen inneren Kritiker auseinandersetzen, damit wir nicht zu viel schädliche Auswirkungen an die nächste Generation weitergeben.

Die Vergangenheit fällt auf uns (und unsere Kinder) zurück

Ein Kind braucht Wärme und Akzeptanz, körperliche Berührung, Ihre Anwesenheit, Liebe und dazu Grenzen, Verständnis, Spiele mit Menschen jeden Alters, beruhigende Erfahrungen und viel Aufmerksamkeit und Zeit. Okay, so einfach ist das: An dieser Stelle können Sie das Buch zuklappen. Aber es kommt immer etwas dazwischen. Das Leben kann Ihnen im Weg stehen: schwierige Situationen, Kinderbetreuung, Geld, Schule, Arbeit, Zeitmangel, andere dringende Erledigungen … und das ist keine vollständige Liste, das ist Ihnen klar.

Mehr als alles andere aber kann uns das im Weg stehen, was wir selbst als Babys und Kinder mitbekommen haben. Wenn wir uns nicht bewusst werden, wie wir erzogen wurden und welches Erbe auf uns lastet, kann dieses Erbe auf uns zurückfallen. Vielleicht haben Sie sich schon dabei ertappt, dass Sie so etwas sagten wie: »Ich machte den Mund auf, und heraus kamen die Worte meiner Mutter.« Das ist natürlich schön, wenn es Worte waren, die Ihnen als Kind das Gefühl gaben, gewollt, geliebt und sicher zu sein. Aber oft sind es gerade die Worte, die das Gegenteil bewirkten.

Unser eigener Mangel an Vertrauen, unser Pessimismus, unser Selbstschutz, der unsere Gefühle blockiert, und unsere Angst, von Gefühlen überwältigt zu werden – all das kann uns im Weg stehen. Oder wenn es speziell um die Beziehung zu unseren Kindern geht, könnte es das sein, was uns an ihnen ärgert, unsere Erwartungen an sie oder unsere Ängste um sie. Wir sind nur ein Glied in einer Kette, die sich durch die Jahrtausende zieht.

Die gute Nachricht ist, dass Sie lernen können, Ihr Kettenglied

umzugestalten. So können Sie das Leben Ihrer Kinder und Enkel verbessern, und Sie können jetzt damit anfangen. Sie müssen nicht alles tun, was man mit Ihnen gemacht hat; Sie können alles, was nicht förderlich war, weglassen. Wenn Sie Eltern sind oder werden, können Sie Ihre Kindheit hervorkramen und sich mit ihr vertraut machen, Ihre früheren Wahrnehmungen und Erfahrungen erforschen, nachspüren, wie Sie sich damals damit gefühlt haben, wie Sie sich jetzt damit fühlen. Nachdem Sie das alles hervorgeholt und genau betrachtet haben, behalten Sie nur das, was Sie brauchen können.

Wenn Sie in Ihrer Jugend als einzigartiges und wertvolles Individuum respektiert und bedingungslos geliebt wurden, genügend positive Aufmerksamkeit erhielten und bereichernde Beziehungen zu den anderen Mitgliedern Ihrer Familie pflegten, verfügen Sie jetzt über einen Entwurf für den Aufbau positiver, funktionaler Beziehungen. Außerdem wissen Sie, dass Sie einen positiven Beitrag zu Ihrer Familie und Ihrer Gemeinschaft leisten können. Wenn all dies auf Sie zutrifft, wird die Übung, Ihre Kindheit zu untersuchen, wahrscheinlich nicht allzu schmerzhaft sein.

Wenn Sie keine solche Kindheit hatten – und das ist bei vielen von uns der Fall –, kann ein Rückblick emotional schmerzlich sein. Ich denke, wir müssen uns diesem Unbehagen stellen, um uns darüber klar zu werden, wie wir möglichst wenig davon weitergeben. So viel von dem, was wir geerbt haben, liegt knapp außerhalb unseres Bewusstseins. Deshalb wissen wir manchmal nicht genau, ob wir im Hier und Jetzt auf das Verhalten unseres Kindes reagieren oder ob unsere Antworten vielmehr in unserer Vergangenheit wurzeln.

Ich denke, die folgende Geschichte veranschaulicht gut, was ich damit meine. Tay hat sie mir erzählt, eine liebevolle Mutter und erfahrene Psychotherapeutin, die andere Psychotherapeuten ausbildet. Ich erwähne ihre beiden Rollen, um deutlich zu machen, dass auch diejenigen, die es besser wissen müssten, in eine emotionale Zeitschleife geraten können, sodass sie auf ihre Vergangenheit reagieren und nicht auf das, was in der Gegenwart geschieht. Diese Geschichte beginnt damit, dass Tays Tochter Emily, knapp sieben Jahre alt, sie um Hilfe rief, weil sie auf einem

Klettergerüst festsaß.

Ich sagte ihr, sie solle da runterkommen, und als sie antwortete, sie schaffe es nicht hinunter, wurde ich plötzlich wütend. Ich fand das lächerlich – sie konnte leicht selbst hinabklettern. Also brüllte ich: »Komm sofort runter!«

Schließlich tat sie es. Dann versuchte sie meine Hand zu halten, aber ich war immer noch wütend und sagte Nein, und dann weinte sie.

Als wir nach Hause kamen und zusammen Tee machten, beruhigte sie sich, und ich schrieb die ganze Sache für mich als »Gott, Kinder können nun mal nervig sein« ab.

Eine Woche später: Wir sind im Zoo, und da steht wieder ein Klettergerüst. Als ich es sah, durchzuckte mich ein Schuldgefühl. Auch Emily erinnerte es offensichtlich an die Woche vorher, denn sie schaute mich fast ängstlich an.

Ich fragte sie, ob sie hinaufklettern wolle. Diesmal saß ich nicht auf einer Bank und sah auf mein Telefon, sondern stand am Gerüst und beobachtete sie. Als sie spürte, dass sie stecken geblieben war, streckte sie mir hilfesuchend die Arme entgegen. Aber diesmal versuchte ich ihr Mut zu machen. Ich sagte: »Setz einen Fuß dorthin und den anderen dorthin und halt dich da fest, und so schaffst du es selbst.« Und das tat sie.

Als sie unten angekommen war, fragte sie: »Warum hast du mir beim letzten Mal nicht geholfen?«

Ich dachte darüber nach und antwortete schließlich: »Als ich klein war, behandelte mich Nana wie eine Prinzessin, trug mich überallhin und sagte mir die ganze Zeit, ich solle ›vorsichtig‹ sein. Das gab mir das Gefühl, nichts allein zu können, und deshalb hatte ich kein Selbstvertrauen. Ich will nicht, dass dir das passiert, und deshalb wollte ich dir nicht helfen, als du letzte Woche vom Klettergerüst gehoben werden wolltest. Und es erinnerte mich daran, wie das war, als ich so alt war wie du jetzt und nicht allein runterklettern durfte. Ich bekam eine solche Wut, und die habe ich an dir ausgelassen – das war nicht fair.«

Emily sah zu mir hoch und sagte: »Ich dachte, ich bin dir egal.«

»Oh nein«, sagte ich. »Du bist mir wichtig, aber in diesem Moment habe

ich nicht gemerkt, dass ich wütend auf Nana und nicht auf dich war. Und das tut mir leid.«

Wie Tays Beispiel zeigt, reagieren wir leicht vorschnell, ohne zu berücksichtigen, dass die Reaktion genauso viel mit unserer eigenen Vorgeschichte zu tun haben kann wie mit dem, was im Jetzt passiert.

Wenn Sie also Wut – oder andere schwierige Emotionen wie Ärger, Enttäuschung, Neid, Ekel, Panik, Gereiztheit, Angst und so weiter – als Reaktion auf etwas fühlen, das Ihr Kind getan oder verlangt hat, ist es ratsam, dies als Warnung zu betrachten. Und zwar nicht als Warnung, dass Ihr Kind oder Ihre Kinder unbedingt etwas falsch machen, sondern dass eine bestimmte Situation aus Ihrer eigenen Vergangenheit diese Empfindungen auslöst.

Oft funktioniert das so: Sie reagieren mit Wut oder einer anderen übermäßig aufgeladenen Emotion auf Ihr Kind, weil Sie gelernt haben, sich so vor dem Gefühl zu schützen, das Sie selbst in dessen Alter hatten. Ohne dass es Ihnen bewusst wird, droht das Verhalten Ihres Kindes erneut frühere Gefühle der Verzweiflung, Sehnsucht, Einsamkeit, Eifersucht oder Bedürftigkeit bei Ihnen auszulösen. Und so nehmen Sie unwillkürlich Zuflucht bei der einfacheren Option: Anstatt sich in das einzufühlen, was Ihr Kind fühlt, kommt es zum Kurzschluss, und Sie reagieren wütend, enttäuscht oder panisch.

Manchmal reichen die Gefühle aus der Vergangenheit, die neu ausgelöst werden, mehr als eine Generation zurück. Meine Mutter ärgerte sich immer über das Geschrei spielender Kinder. Ich bemerkte, dass auch ich in eine Art Alarmzustand geriet, wenn meine Tochter und ihre Freundinnen laut waren, auch wenn sie einfach nur spielten. Ich wollte der Sache auf den Grund gehen, also fragte ich meine Mutter, was passiert wäre, wenn sie als Kind Lärm gemacht hätte. Sie erzählte mir, dass ihr Vater – mein Großvater – bei ihrer Geburt über fünfzig Jahre alt war. Weil er oft starke Kopfschmerzen hatte, mussten alle Kinder auf Zehenspitzen durch das Haus schleichen, wenn sie keinen Ärger bekommen wollten.

Vielleicht haben Sie manchmal Angst zuzugeben, dass gerade der Ärger

über Ihr Kind die Oberhand gewinnt, weil Sie glauben, dass Sie diese wütenden Gefühle dadurch noch verstärken oder irgendwie realer machen. Tatsächlich aber führen das Benennen unserer unangenehmen Gefühle und das Erarbeiten eines alternativen Narrativs – eines, in dem wir unsere Kinder nicht verantwortlich machen – dazu, dass wir den Kindern nicht mehr die Schuld zuschieben. Obwohl sie diese Gefühle ausgelöst haben. Wenn Ihnen das gelingt, ist die Gefahr geringer, dass Sie auf Kosten Ihres Kindes auf das negative Gefühl reagieren. Nicht immer werden Sie eine Geschichte aufspüren können, die erklärt, warum Sie sich so fühlen, aber das bedeutet nicht, dass es keine gibt, und es kann hilfreich sein, daran zu arbeiten.

Vielleicht hatten Sie als Kind das Gefühl, dass Ihre Bezugspersonen Sie zwar liebten, Sie aber nicht immer mochten. Womöglich hat man Sie manchmal als lästig, mühsam, enttäuschend, unwichtig, ärgerlich, peinlich, ungeschickt oder dumm wahrgenommen. Wenn Sie durch das Verhalten Ihres eigenen Kindes daran erinnert werden, löst das etwas in Ihnen aus, und Sie fangen an zu brüllen oder ein anderes gängiges negatives Verhalten auszuleben.

Ganz sicher ist es manchmal schwer, sich plötzlich in einer Elternrolle wiederzufinden. Ihr Kind wird zu Ihrer höchsten Priorität – rund um die Uhr. Es bringt Sie vielleicht sogar dazu, endlich zu erkennen, womit Ihre eigenen Eltern zu kämpfen hatten, sie mehr zu schätzen, sich stärker mit ihnen zu identifizieren oder mehr Mitgefühl mit ihnen zu empfinden. Aber Sie müssen sich auch mit Ihrem eigenen Kind oder Ihren Kindern identifizieren. Wenn Sie darüber nachdenken, wie Sie sich wohl als Baby oder als Kind im gleichen Alter gefühlt haben, wird Ihnen das helfen, Mitgefühl für Ihr Kind zu entwickeln. Und das wiederum wird Ihnen helfen, es zu verstehen und mit ihm zu fühlen, wenn es sich so verhält, dass Sie den Drang verspüren, es wegzustoßen.

Oskar kam als Klient zu mir, nachdem er einen kleinen Jungen im Alter von achtzehn Monaten adoptiert hatte. Jedes Mal, wenn sein Sohn Essen auf den Boden fallen ließ oder nicht aufaß, spürte Oskar Wut in sich aufsteigen. Ich fragte ihn, was mit ihm als Kind passiert sei, wenn er Essen

fallen gelassen oder nicht aufgegessen habe. Er erinnerte sich, dass sein Großvater ihm mit dem Messergriff auf die Fingerknöchel geschlagen und ihn dann aus dem Zimmer geschickt hatte. Als ihm wieder bewusst wurde, wie es ihm als Junge ergangen war, bekam er Mitgefühl für sich selbst als Kleinkind, und das half ihm, mit seinem eigenen Sohn geduldiger zu sein.

Nur allzu leicht gehen wir davon aus, dass unsere Gefühle sich auf das beziehen, was sich vor uns abspielt, und nicht schlicht und einfach eine Reaktion auf das sind, was in der Vergangenheit passiert ist. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie haben ein vierjähriges Kind, das an seinem Geburtstag einen Berg Geschenke bekommt, und Sie bezeichnen es scharfzüngig als »verwöhnt«, weil es eines seiner neuen Spielzeuge nicht teilen will.

Was ist hier los? Logischerweise ist es nicht die Schuld Ihres Kindes, dass es so viel Spielzeug bekommt. Unbewusst haben Sie vielleicht den Eindruck, dass es gar nicht so viel verdient, und Ihr Ärger darüber äußert sich in einem scharfen Ton oder der unangemessenen Erwartung, es müsste doch reifer sein.

Wenn Sie kurz innehalten, um zurückzublicken, um zu überlegen, warum Sie sich so ärgern, werden Sie vielleicht feststellen, dass das vierjährige Kind in Ihnen selbst eifersüchtig ist oder sich herausgefordert fühlt. Vielleicht wurde Ihnen im Alter von vier Jahren befohlen, etwas zu teilen, das Sie nicht teilen wollten, oder Sie bekamen einfach nicht viele Geschenke, und um die Traurigkeit zu bekämpfen, die Sie um sich als vierjähriges Kind empfinden, gehen Sie auf Ihr eigenes los.

Das erinnert mich an die anonymen Hassmails und die negative Aufmerksamkeit in den sozialen Medien, mit denen jeder, der öffentlich sichtbar wird, rechnen muss. Wenn man zwischen den Zeilen liest, sagen diese Äußerungen vor allem: Es ist nicht fair, dass du berühmt bist und ich nicht. Dass wir eifersüchtig auf unsere Kinder sind, ist ebenfalls gar nicht so ungewöhnlich. Wenn Sie diese Eifersucht spüren, müssen Sie sie auf sich beziehen und dürfen deswegen nicht auf Ihr Kind losgehen. Eltern-Trolle braucht wirklich niemand.

Ich habe immer wieder Übungen in dieses Buch aufgenommen, die Ihnen helfen können, besser zu verstehen, wovon ich spreche. Wenn Sie sie

als nicht hilfreich oder als belastend empfinden, können Sie sie gern überspringen und vielleicht zu ihnen zurückkehren, sobald Sie sich bereit dazu fühlen.

Übung: Woher kommt diese Emotion?

Wenn Sie das nächste Mal Wut (oder eine andere stark belastende Emotion) Ihrem Kind gegenüber empfinden, reagieren Sie nicht gedankenlos, sondern halten Sie inne und fragen sich selbst: Gehört dieses Gefühl ganz und gar zu dieser Situation und zu meinem Kind in der Gegenwart? Wie kann ich mich selbst bremsen und die Situation aus der Perspektive meines Kindes sehen?

Eine gute Möglichkeit, sich von einer Reaktion abzuhalten, ist, sich zu sagen: »Ich brauche etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was hier gerade passiert.« Nutzen Sie diese Zeit, um sich zu beruhigen. Selbst wenn Ihr Kind wirklich Unterstützung braucht, hat es wenig Sinn, aus der Wut heraus helfen zu wollen. Es wird nur Ihren Zorn heraushören und nicht das, was Sie ihm sagen wollen.

Auch wenn Sie noch kein Kind haben, können Sie diese zweite Variante der Übung machen: Achten Sie einfach darauf, wie oft Sie wütend, selbstgerecht, empört, panisch oder vielleicht beschämt, voller Selbsthass oder nicht empathisch sind. Achten Sie auf Muster in Ihren Reaktionen. Schauen Sie zurück auf den Zeitpunkt, an dem Sie dieses Gefühl zum ersten Mal wahrgenommen haben, indem Sie es bis in Ihre Kindheit zurückverfolgen, als Sie anfingen, so zu reagieren. Vielleicht können Sie allmählich begreifen, wie sehr diese Reaktion zu einer Gewohnheit geworden ist. Mit anderen Worten: Ihre Reaktion ist mindestens ebenso sehr darauf zurückzuführen, dass sie Ihnen zur Gewohnheit geworden ist, wie auf die Situation in der Gegenwart.

Bruch und Reparatur

In einer idealen Welt würden wir uns selbst stoppen, bevor wir jemals ein Gefühl unangemessen auslebten. Wir würden unser Kind nie anschreien, bedrohen oder ihm in irgendeiner Weise ein schlechtes Gewissen machen. Natürlich ist es unrealistisch zu glauben, dass wir das in jeder Situation schaffen. Nehmen wir Tay – sie ist eine erfahrene Psychotherapeutin, und dennoch lebte sie ihre Wut aus, weil sie glaubte, dass sie zur Gegenwart gehöre. Aber sie hat etwas getan, das wir alle lernen können, um den Schmerz zu heilen. Allgemein spricht man von »Bruch und Reparatur«. Brüche – die Momente, in denen wir uns gegenseitig missverstehen, in denen wir von falschen Annahmen ausgehen, in denen wir jemanden verletzen – sind in jeder wichtigen, engen und familiären Beziehung unvermeidlich. Nicht der Bruch ist das Entscheidende, sondern die Reparatur. Beziehungen repariert man vor allem dadurch, dass man daran arbeitet, seine Reaktionen zu ändern. Ziel ist es, die Auslöser klar zu erkennen und dieses Wissen zu nutzen, um anders zu reagieren. Wenn Ihr Kind alt genug dazu ist, können Sie sich auch entschuldigen, wie Tay es bei Emily getan hat. Selbst wenn Sie erst geraume Zeit nach einem Zwischenfall merken, dass Sie sich falsch verhalten haben, können Sie Ihrem Kind immer noch sagen, was Sie missverstanden haben. Es kann einem Kind, sogar einem erwachsenen Kind, unendlich viel bedeuten, wenn ein Elternteil sich um eine Reparatur bemüht. Nehmen wir Emily als Beispiel. Sie glaubte, dass sie Tay auf irgendeiner Ebene egal war. Was für eine Erleichterung, als sie erfuhr, dass ihre Mutter sie gernhatte und nur selbst ziemlich durcheinander war.

Eine Mutter fragte mich einmal, ob es nicht gefährlich sei, sich bei

Kindern zu entschuldigen. »Müssen sie nicht sicher sein, dass die Eltern recht haben, um sich geborgen zu fühlen?«, fragte sie. Nein! Kinder müssen sicher sein, dass wir echt und authentisch sind, nicht, dass wir perfekt sind.

Denken Sie an Ihre eigene Kindheit zurück: Hat man Ihnen eingeredet, sich »schlecht« zu fühlen, etwas falsch gemacht zu haben oder dass Sie sogar für die schlechte Laune Ihrer Eltern verantwortlich seien? Dann erscheint es nur zu einfach, Ihr Gefühl, etwas falsch zu machen, zu reparieren, indem Sie jemand anderem das Gefühl geben, etwas falsch zu machen. Die Opfer sind allzu oft unsere Kinder.

Ein Kind spürt instinktiv, wenn unsere Reaktion nicht mit ihm oder mit dem, was gerade passiert, in Einklang ist. Wenn wir so tun, als sei unser Verhalten richtig, schwächen wir damit die Instinkte unseres Kindes. Wenn wir zum Beispiel so tun, als ob wir als Erwachsene nie etwas falsch machen würden, kann es passieren, dass unser Kind sich übermäßig anpasst – nicht nur an das, was wir sagen, sondern auch an alles, was andere sagen. Dadurch kann es anfälliger für Menschen werden, die vielleicht nicht sein Bestes im Sinn haben. Instinkte sind ein wichtiger Bestandteil von Selbstvertrauen, Kompetenz und Intelligenz, daher ist es ratsam, die Instinkte Ihres Kindes nicht zu beschädigen oder zu verzerren.

Mark lernte ich auf einem meiner Eltern-Workshops kennen – seine Frau Toni hatte ihm vorgeschlagen, daran teilzunehmen. Damals war ihr gemeinsamer Sohn Toby fast zwei Jahre alt. Mark erzählte mir, dass er und seine Frau sich darauf verständigt hätten, keine Kinder zu bekommen, dass Toni aber im Alter von vierzig Jahren ihre Meinung geändert hätte. Nachdem sie es ein Jahr auf natürlichem Wege und ein Jahr mit künstlicher Befruchtung versucht hatten, wurde sie schwanger.

Wenn man bedenkt, dass wir uns so darum bemüht haben, überrascht es mich im Rückblick, wie vage meine Vorstellungen davon waren, wie das Leben mit einem Baby aussehen würde. Ich glaube, ich hatte meine Bilder von der Elternschaft aus dem Fernsehen, wo das Baby wundersamerweise meist im Bettchen liegt und schläft und kaum einmal weint.

Als Toby geboren wurde, führten der Verlust von Spontaneität und

Flexibilität, die Langeweile mit einem Baby und die Tatsache, dass einer von uns immer rund um die Uhr Babydienst machen musste, dazu, dass ich anfing, zwischen Verbitterung und Depression oder beidem gleichzeitig zu schwanken.

Zwei Jahre später genieße ich mein Leben noch immer nicht. Toni und ich sprechen nur noch über Toby, und wenn ich versuche, über etwas anderes zu reden, kommen wir in weniger als einer Minute wieder auf ihn zu sprechen. Ich weiß, dass ich egoistisch bin, aber das ändert nichts an dem Gefühl, dass meine Nerven blank liegen. Um ehrlich zu sein: Ich glaube nicht, dass ich noch lange mit Toni und Toby zusammenleben werde.

Ich bat Mark, mir von seiner Kindheit zu erzählen. Er meinte nur, dass er nicht besonders interessiert daran sei, sie mit mir zu erkunden, denn sie sei völlig normal gewesen. Als Psychotherapeutin nahm ich das »Nicht-interessiert-Sein« als Hinweis, dass er sich davon distanzieren wollte. Ich vermutete, dass das Elternsein Gefühle in ihm auslöste, vor denen er weglaufen wollte.

Ich fragte Mark, was »normal« bedeute. Er erzählte mir, dass sein Vater die Familie verlassen hatte, als er selbst drei Jahre alt war, und dass dessen Besuche immer seltener geworden waren. Mark hat recht: Das ist eine normale Kindheit. Das bedeutet jedoch nicht, dass das Verschwinden seines Vaters nichts mit ihm gemacht hat.

Ich fragte Mark, wie er sich gefühlt habe, als sein Vater ihn im Stich gelassen hat, und er konnte sich nicht daran erinnern. Ich wies darauf hin, dass die Erinnerung vielleicht zu schmerzhaft sei und es sich womöglich leichter anfühle, es seinem eigenen Vater gleichzutun und Toni und Toby zu verlassen. So müsse er sich nicht mit seinen eigenen schwierigen Emotionen beschäftigen. Ich sagte ihm, dass es in meinen Augen unbedingt nötig sei, diese Emotionen aufzuarbeiten, weil er sonst nicht auf die Bedürfnisse seines eigenen Sohnes eingehen könne und an Toby das weitergeben werde, was er selbst von seinem Vater bekommen habe. An seiner Reaktion konnte ich nicht ablesen, ob er wirklich hörte, was ich da sagte.

Sechs Monate später traf ich Mark in einem anderen Workshop wieder. Er erzählte mir, dass er deprimiert gewesen sei und beschlossen habe, eine Therapie zu beginnen – was er zuvor rundweg abgelehnt hatte. Zu seiner Überraschung, so berichtete er, habe er in der Praxis des Therapeuten geweint und geschrien aus Trauer darüber, dass sein eigener Vater ihn verlassen hatte.

Die Therapie half mir, die Gefühle dort anzubringen, wo sie sein sollten – bei der Erinnerung daran, dass mein Vater mich im Stich gelassen hatte, und nicht bei dem Gedanken, dass ich einfach nicht dazu geschaffen sei, in dieser Beziehung zu leben oder Vater zu sein.

Ich sage nicht, dass ich mich nicht mehr langweile oder manchmal sogar ärgere, aber ich weiß, dass dieser Groll in meine Vergangenheit gehört. Ich weiß, dass es dabei nicht um Toby geht.

Ich sehe den Sinn in all der Aufmerksamkeit, die ich Toby jetzt schenke; es geht darum, dass er sich gut fühlt, nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft. Toni und ich überschütten ihn mit Liebe, und das wird hoffentlich dazu führen, dass er Liebe geben kann, wenn er älter ist, sodass er sich wertvoll fühlt. Ich habe keine Beziehung zu meinem Vater. Ich weiß, dass Toby von mir bekommt, was ich von meinem Vater nicht bekommen habe, und dass wir die Fundamente einer großartigen Beziehung legen.

Den Sinn in dem zu sehen, was ich tue, hat einen Großteil meiner Unzufriedenheit in Hoffnung und Dankbarkeit verwandelt. Ich fühle mich jetzt auch Toni wieder näher. Ich bin mehr an Toby interessiert und präsenter; das hat Toni die Freiheit verschafft, auch einmal an etwas anderes zu denken.

Mark reparierte den Bruch mit Toby – seinen Wunsch, ihn zu verlassen –, indem er in seine eigene Vergangenheit blickte. So konnte er verstehen, was in der Gegenwart geschah. Er konnte seine Einstellung zum Zusammensein mit seinem Sohn ändern. Es war, als hätte er keine Liebe geben können, bevor er sich seiner Trauer nicht gestellt hatte.

Die Reparatur der Vergangenheit

Vor einiger Zeit fragte mich eine werdende Mutter, welches mein ultimativer Tipp für junge Eltern sei. Ich erklärte ihr: »Egal, welches Alter dein Kind hat, es wird dich auf körperlicher Ebene an die Emotionen erinnern, die du durchgemacht hast, als du in einem ähnlichen Stadium warst.« Sie sah mich nur ein bisschen verwirrt an.

Etwa ein Jahr später – und während ein Kleinkind zwischen uns herumkrabbelte – gestand mir dieselbe Mutter, dass sie damals nicht verstanden habe, was ich meinte. Aber sie hatte es in Erinnerung behalten, und als sie in ihre neue Rolle hineinwuchs, war ihr allmählich klar geworden, was ich ihr hatte sagen wollen. Es hatte ihr geholfen, mit ihrem Kind zu fühlen. Sie werden sich nicht bewusst daran erinnern, wie es ist, ein Baby zu sein – unterschwellig jedoch werden Sie es spüren, und Ihr Baby wird es Ihnen immer wieder ins Gedächtnis rufen.

Mutter und Vater ziehen sich oft etwa in dem gleichen Alter von ihrem Kind zurück, in dem sie das auch bei ihren jeweiligen Eltern erlebt haben. Manchmal will sich ein Elternteil auch emotional zurückziehen, wenn das Kind im gleichen Alter ist, in dem er oder sie sich allein fühlte. Mark ist ein klassisches Beispiel für jemanden, der sich nicht den Gefühlen stellen wollte, die sein Kind in ihm weckte.

Sie möchten vielleicht ebenfalls vor solchen Gefühlen und auch vor Ihrem Kind davonlaufen, aber wenn Sie das tun, geben Sie weiter, was mit Ihnen geschehen ist. Es gibt bestimmt auch viele gute Dinge, die Sie weitergeben – so wie all die Liebe, die Sie erlebt haben; was Sie aber nicht weitergeben wollen, ist Ihre ererbte Angst, Ihr Hass, Ihre Einsamkeit oder Ihre Verbitterung. Es wird Zeiten geben, in denen Sie unangenehme

Gefühle gegenüber Ihrem Kind oder Ihren Kindern hegen, genau wie gelegentlich gegenüber Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, Ihren Eltern, Ihren Freunden oder sich selbst. Wenn Sie sich das eingestehen, wird die Gefahr geringer, dass Sie sie gedankenlos für das Gefühl bestrafen, das sie in Ihnen hervorgerufen haben.

Wenn Sie wie Mark feststellen, dass Sie das Familienleben nervt, weil Sie sich beiseitegeschoben fühlen, könnte es daran liegen, dass Sie als Kind beiseitegeschoben wurden und im Leben eines oder beider Elternteile keine große Rolle spielten. Manchmal kann sich diese Verbitterung eher wie Langeweile oder ein Gefühl der Abkoppelung von Ihrem Kind anfühlen.

Einige Eltern denken, dass ich übertreibe, wenn ich Worte wie »Verlassen« und »Verbitterung« verwende. »Ich bin nicht böse auf meine Kinder«, sagen sie. »Manchmal möchte ich einfach in Ruhe gelassen werden, aber ich liebe sie.« Ich betrachte Verlassen als ein ganzes Spektrum von Verhaltensweisen. Am schwersten ist das eigentliche Verlassen, wenn man sich physisch ganz aus dem Leben des Kindes zurückzieht, wie Marks Vater es getan hat. Aber ich würde es auch als Verlassen bezeichnen, wenn man ein Kind abweist, sobald es Aufmerksamkeit fordert, oder ihm nicht richtig zuhört, wenn es zum Beispiel seine Bilder zeigen will. (Ihr Kind versucht damit zu verdeutlichen, wer es wirklich ist.)

Das Gefühl, Kinder abweisen zu wollen, sie lange schlafen und allein spielen zu lassen, nur damit sie nicht Ihre Zeit in Anspruch nehmen, kann entstehen, wenn Sie versuchen, nicht mit Ihrem Kind zu fühlen. Sie verbinden eine schmerzhafte Erinnerung an Ihre eigene Kindheit damit und sind deshalb nicht in der Lage, sich den Bedürfnissen Ihres Kindes zu stellen. Natürlich können wir uns sagen, dass wir unsere Kinder abweisen, weil wir mehr von den anderen Bereichen unseres Lebens wollen, mehr Arbeit, Freunde und Netflix, aber wir sind hier die Erwachsenen. Wir wissen, dass diese bedürftige Phase unseres Kindes eben nur eine Phase ist und wir unsere Arbeit, unsere Kontakte und andere Freizeitaktivitäten wieder aufnehmen können, wenn diese kleine Person uns nicht mehr so sehr braucht.

Es ist schwer, sich dem zu stellen und die Behandlung, die wir selbst

erfahren haben, nicht an die nächste Generation weiterzugeben. Wir müssen wahrnehmen, was wir fühlen, und dann darüber nachdenken, anstatt auf Gefühle zu reagieren, die wir nicht richtig verstehen. Sich mit den weniger akzeptablen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen – zum Beispiel in Marks Fall mit dem Verlassen – kann Schamgefühle hervorrufen. Wenn dies geschieht, kommt es womöglich zu Abwehrtendenzen, um die Scham nicht zu spüren. Und dann ändern wir nichts und geben unsere Dysfunktion an die nächste Generation weiter. Aber Scham bringt uns nicht um. Wenn wir erkennen, was da gerade passiert, können wir unsere Scham in Stolz verwandeln, weil wir bemerkt haben, welchen Zwängen wir in unserem Handeln nachgaben. Uns ist bewusst geworden, wie wir uns ändern müssen.

Wirklich wichtig ist doch, dass Sie sich mit Ihrem Kind wohlfühlen, ihm Sicherheit geben und in seiner Nähe sein wollen. Worte haben daran nur einen kleinen Anteil; eine größere Rolle spielen unsere Wärme, unsere Berührung, unser Wohlwollen und der Respekt, den wir dem Kind entgegenbringen: Respekt für seine Gefühle, seine Person, seine Meinungen und seine Deutung der Welt. Mit anderen Worten, wir müssen unseren Kindern die Liebe, die wir für sie empfinden, zeigen, wenn sie wach sind, nicht nur, wenn sie im Schlaf so niedlich aussehen.

Wenn Sie immer mal wieder das Bedürfnis nach einer Pause von Ihren Kindern haben, brauchen Sie wahrscheinlich eigentlich eine Pause von den Gefühlen, die sie in Ihnen auslösen. Sie sollten mitfühlend auf sich als Baby oder als Kind zurückschauen, damit Sie nicht von diesen Auslösern kontrolliert werden. Sobald Ihnen das gelungen ist, werden Sie sich mit den Bedürfnissen Ihrer Kinder und deren Sehnsucht nach Ihnen identifizieren können. Natürlich ist es wichtig, von Zeit zu
Zeit einen Babysitter zu bestellen und irgendetwas Erwachsenes zu tun, aber achten Sie darauf: Sobald sich das Gefühl, eine Pause zu wollen, besonders aufgeladen anfühlt und unterschwellig die meiste Zeit über da ist, bitte erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlte, als Sie im selben Alter waren, wie Ihr Kind jetzt ist.

Übung: Mit Mitgefühl zurückschauen

Fragen Sie sich selbst, welches Verhalten Ihres Kindes die stärkste negative Reaktion in Ihnen auslöst. Was ist mit Ihnen als Kind passiert, als Sie das gleiche Verhalten zeigten?

Übung: Botschaft aus Ihrer Erinnerung

Schließen Sie die Augen und rufen Sie Ihre allererste Erinnerung wach. Es kann nur ein Bild oder ein Gefühl sein, vielleicht ist es schon eine Geschichte. Was ist das vorherrschende Gefühl in Ihrer Erinnerung? Was daran ist relevant für die Person, die Sie heute sind? Wie beeinflusst die Erinnerung Sie als Elternteil? Denken Sie daran: Wenn bei dieser Übung etwas zutage kommt, zum Beispiel eine Angst vor Scham, die Sie jetzt vielleicht dazu bringt, sich starr daran zu klammern, dass Sie recht haben, womöglich sogar auf Kosten Ihres Kindes, dann seien Sie stolz auf sich, weil Sie dies entdeckt haben. Haben Sie keine Angst, unter der Scham zusammenzubrechen, lenken Sie nicht defensiv davon ab und bleiben Sie nicht bei dem Verhalten, das Sie sich als Reaktion auf dieses Gefühl angewöhnt haben.

Wie wir mit uns selbst sprechen

Wie wir schon festgestellt haben: Kinder tun, was wir tun, und nicht, was wir sagen. Wenn Sie sich also angewöhnt haben, sich selbst klein- und schlechtzumachen, ist Ihr Kind anfällig für dieselbe potenziell schädliche Angewohnheit.

In einer meiner frühesten Erinnerungen steht meine Mutter vor dem Spiegel und mäkelt an sich herum. Als ich Jahre später vor meiner scharfsinnigen Teenagertochter genau das Gleiche tat, sagte sie mir, sie möge diese Mäkelei überhaupt nicht. Ich hörte zu, und mir fiel wieder ein, dass ich sie auch nicht gemocht hatte.

Unsere ererbten Lebens- und Verhaltensmuster finden sich oft in der Art und Weise wieder, wie wir mit uns selbst sprechen, besonders wenn wir unseren inneren Fehler-Detektor einsetzen. Wir haben fast alle eine Art kontinuierliches Geplapper im Kopf, einen Kommentar, an den wir so gewöhnt sind, dass wir ihn gar nicht mehr richtig wahrnehmen. Aber diese Stimme kann eine harte innere Kritikerin oder ein harter innerer Kritiker sein. Vielleicht sagen Sie sich Dinge wie: »Das ist nichts für Leute wie mich« oder »Man kann niemandem trauen«, »Ich krieg überhaupt nichts hin«, »Ich bin nie gut genug, ich sollte einfach aufgeben«, »Ich kann nichts richtig machen«, »Ich bin zu fett« oder »Ich bin nutzlos«. Achten Sie auf solche inneren Gespräche, denn sie haben nicht nur einen starken Einfluss auf Ihr eigenes Leben, sondern auch auf das Ihres Kindes – sie verleiten es dazu, sich selbst und andere zu verurteilen.

Diese negative innere Stimme bringt Ihrem Kind nicht nur bei, schädliche Urteile zu fällen, sondern sie verstärkt auch Niedergeschlagenheit, schwächt das Selbstvertrauen und gibt uns das

Gefühl, insgesamt unzureichend zu sein. Und es gibt noch einen weiteren guten Grund, warum Sie erforschen sollten, wie Sie mit sich selbst reden: Offenbar geben wir unsere inneren Stimmen (wie unsere Gewohnheiten) an unsere Kinder weiter. Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder glücklich werden, steht dem oft mehr als vieles andere Ihre eigene innere Kritikerin im Weg.

Wir werden durch unsere Kindheitserfahrungen zu Erwachsenen geformt – das gehört zur menschlichen Entwicklung –, und es ist schwer, sich davon zu lösen. Es kann schwierig sein, die kritische innere Stimme zu stoppen. Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen gelingt, können Sie sich dazu beglückwünschen.

Elaine ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet als Assistentin in einer Gemäldegalerie. Sie ist sich ihrer negativen inneren Stimme bewusst:

Meist geht es um Versagen. Dass ich etwas lieber nicht ausprobieren soll, weil es nicht funktionieren wird … Ich werde schlecht darin sein … Ich werde mich blamieren. Also rate ich mir selbst davon ab, Dinge zu tun. Daraufhin kritisiere ich mich selbst, weil ich nicht abenteuerlustig bin und mich nicht anstrenge. Ich sage mir, dass ich nicht bei der Sache bleibe, dass ich oberflächlich bin und keine wirkliche Leidenschaft für etwas oder keine Expertise in irgendetwas habe. Gerade jetzt, während ich Ihnen das aufzähle, höre ich die Stimme in meinem Kopf sagen: »Nun, das stimmt ja auch alles.«

Ich fühle mich schuldig, wenn ich darüber nachdenke, von wem diese Stimme gekommen sein könnte, denn ich liebe meine Mutter sehr. Ich habe immer gewusst, dass sie mich liebt, habe mich immer sehr geliebt gefühlt. Aber Mama macht sich ständig Sorgen, sie hatte nie das Gefühl, gut genug zu sein, und hat viel Negativität in sich. Sie ist und war immer hart zu sich selbst. Sie kann nie ein Kompliment annehmen. Auf das Lob: »Was für eine köstliche Lasagne« würde sie antworten: »Fade und zu viel Käse.«

Irgendwie hat sie dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, an meine Schwestern und mich weitergegeben. Wir kleben an unseren Fehlern und verwenden sie als Beleg dafür, dass wir nun einmal schlicht und einfach

nicht gut genug sind. Einmal bekam ich eine Drei in Französisch, und es fühlte sich an wie das Ende der Welt.

Mama versucht wirklich, positiv zu sein, untergräbt das aber oft wieder durch einen unbedachten Kommentar. Bei der letzten Anprobe für mein Hochzeitskleid kam ich aus der Umkleidekabine, und Mama schürzte ihre Lippen, setzte einen besorgten Blick auf und sagte: »Na ja, für den einen Tag, mit den Blumen und dem Schleier und allem Drumherum wird das schon gehen.« Unabsichtlich können ihre eigenen Ängste und Unsicherheiten die Menschen um sie herum völlig niederschmettern.

Elaine sagte, dass ihre Mutter, einmal abgesehen von diesem selbstquälerischen inneren Kritiker, auch vieles richtig gemacht habe, und ich will diese Frau keineswegs verteufeln, aber wie die meisten von uns war ihr offenbar nicht bewusst, wie sie mit sich selbst sprach, und vor allem nicht, dass ihre innere Kritikerin auf ihre Kinder übergehen konnte.

Wenn Sie Ihr inneres Selbstgespräch wahrnehmen, gibt Ihnen das mehr Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Elaine hat gelernt, so mit ihrer inneren Kritikerin umzugehen:

Ich bin fest entschlossen, sie nicht an meine Kinder weiterzugeben. Ich will nicht, dass meine Kinder meine Angst vor dem Scheitern übernehmen. Sie ist so entmutigend.

Ich habe immer wieder mit meiner inneren Stimme gestritten und stets verloren (und außerdem so viel Energie und Aufmerksamkeit dabei verbraucht). In letzter Zeit habe ich festgestellt, dass der beste Weg darin besteht, sich nicht mit der Stimme auseinanderzusetzen. Ich behandle sie fast wie einen schwierigen Arbeitskollegen, ich sage ihr: »Nun, du hast ein Recht auf deine Meinung.«

Ich versuche die Dinge zu tun, die ich nach Auffassung meiner inneren Kritikerin nicht imstande bin zu tun. Ich überwinde meine Ängste, um meine Kinder nicht zu entmutigen, um ihnen zu zeigen, dass es nicht so schlimm ist, mal zu scheitern. Ich habe wieder mit dem Malen begonnen, obwohl die Stimme mir sagte, ich solle es aufgeben. Anstatt zu verurteilen,

was ich male, übe ich zu erkennen, was mir daran Spaß macht und welche Teile des jeweiligen Bildes mir gefallen. Eine unerwartete Nebenwirkung ist ein gewachsenes Selbstvertrauen, nicht nur in Bezug auf meine Malerei, sondern auch auf das Leben im Allgemeinen.

Wenn wir das, was Elaine da tut, als Prozess beschreiben, sieht das etwa so aus:

1. Erkennen Sie zuerst die Stimme.
2. Beschäftigen oder streiten Sie sich nicht mit ihr. Behandeln Sie sie vielmehr wie eine Nervensäge, die Sie abschütteln können, indem Sie zur Kenntnis nehmen, was sie sagt, ohne es sich zu eigen zu machen. Denken Sie zum Beispiel: »Du hast ein Recht auf deine Meinung.«
3. Erweitern Sie Ihre Komfortzone. Wenn Sie tun, was Sie nach Auffassung Ihres inneren Kritikers nicht können, werden Sie mehr Selbstvertrauen entwickeln. Es ist etwas, an das man sich erinnern kann, wenn sich Selbstzweifel einschleichen.
4. Wenn Sie sich der Gefahren der Weitergabe Ihres inneren Kritikers an Ihr Kind bewusst sind, gibt Ihnen das einen zusätzlichen Anreiz, achtsam mit ihm umzugehen.

Übung: Entdecken Sie Ihre innere Kritikerin oder Ihren inneren Kritiker

Halten Sie Bleistift und Papier bereit und notieren Sie sich einen ganzen Tag lang alle selbstkritischen Gedanken. Haben andere diese Kritikpunkte früher einmal Ihnen gegenüber formuliert?

Denken Sie an etwas, das Sie gern erreichen möchten, und an die Schritte, die Sie unternehmen müssen, um dorthin zu gelangen. Jetzt prüfen Sie, wie Sie mit sich darüber sprechen. Sagen Sie etwas, um sich selbst auszubremsen? Erinnert diese Stimme Sie an jemand anderen?

Gute Eltern / schlechte Eltern: die Kehrseite des Bewertens

Schon die Tatsache, dass Sie dies lesen, bedeutet, dass Sie der beste Vater, die beste Mutter sein wollen, der oder die Sie sein können. Dem steht unter anderem das ständige Beurteilen Ihrer selbst wie auch anderer Menschen entgegen. Besonders problematisch erscheint mir, wie wir uns selbst als Eltern beurteilen.

Die Bezeichnungen »gute Eltern« und »schlechte Eltern« sind nicht hilfreich, da es sich um Extreme handelt. Wir können uns einfach nicht die ganze Zeit perfekt auf unsere Kinder einstellen, und selbst einige gute Absichten können schädliche Folgen haben. Weil aber keiner von uns als »schlechter Elternteil« bezeichnet werden will, sobald er Fehler macht (und das tun wir alle), führt der Wunsch, dieses Etikett zu vermeiden, dazu, dass wir unsere Fehler überspielen.

Auch aufgrund dieser Etiketten – »gute Mutter«, »schlechter Vater« oder umgekehrt – reagieren wir bei allem, was wir vielleicht falsch machen, defensiv, um die mit dem negativen Etikett verbundene Demütigung zu vermeiden. Das bedeutet, dass wir nicht untersuchen oder betrachten, wie wir uns falsch auf unsere Kinder einstellen oder ihre emotionalen Bedürfnisse vernachlässigen. Wir schauen nicht danach, wie wir unsere Beziehungen zu ihnen verbessern können. Es kann sogar bedeuten, dass wir vor uns selbst die Dinge, die wir womöglich falsch machen, hinter denen, die wir richtig machen, verstecken. Wir möchten an der Identität der »guten« Mutter oder des »guten« Vaters festhalten.

Die elterliche Angst, sich dem zu stellen, was wir falsch machen

könnten, hilft unseren Kindern nicht. Fehler – etwa, so zu tun, als ob die Gefühle unseres Kindes keine Rolle spielen würden – sind so viel weniger wichtig, wenn wir unser Verhalten ändern und einen Bruch beheben. Aber wir können nicht mit der Reparatur beginnen, wenn es sich zu beschämend anfühlt, unsere Fehler zuzugeben – und das Etikett »schlecht« trägt zu dieser Scham bei.

Wir sollten auf »gut« und »schlecht« für Mütter und Väter verzichten. Niemand ist durch und durch eine Heilige oder ein Sünder. Ein mürrischer, aufrichtiger Elternteil (normalerweise als »schlecht« bezeichnet) kann besser sein als ein frustrierter und grollender Elternteil, der sich hinter einer Fassade von sirupartiger Süße versteckt. Ich würde sogar noch weiter gehen. So wie wir uns selbst nicht bewerten sollten, sollten wir auch versuchen, unsere Kinder nicht zu bewerten. Es ist vielleicht befriedigend, etwas in eine Schachtel zu packen, ein Etikett darauf zu kleben und sich nicht weiter darum zu kümmern, aber es ist nicht gut für uns und ganz sicher nicht gut für die Person in der Schachtel. Ebenso wenig hilft es einem Kind, als schlecht oder gut bewertet zu werden oder überhaupt bewertet zu werden, denn es ist schwer, mit der Last eines Etiketts wie »der Ruhige«, »die Ungeschickte«, »die Laute« zu gedeihen.

Menschen verändern sich und wachsen ständig, vor allem kleine. Es ist viel besser, zu beschreiben, was man sieht, und zu sagen, was man schätzt, als zu bewerten. Sagen Sie also: »Ich fand es toll, wie sehr du dich konzentriert hast, als du diese Rechnungen gemacht hast« statt »Du bist klasse in Mathe«. Sagen Sie: »Ich bin beeindruckt, wie viel Gedanken du in diese Zeichnung gesteckt hast. Mir gefällt, wie das Haus aussieht, als würde es lächeln. Es macht mich glücklich.« Nicht: »Schönes Bild.« Loben Sie die Anstrengung, beschreiben Sie, was Sie sehen und fühlen, und ermutigen Sie Ihr Kind, ohne zu urteilen. Eine lobenswerte Besonderheit zu finden und zu beschreiben ist viel ermutigender als ein unspezifisches Urteil wie »Gute Arbeit« und weitaus nützlicher als Kritik. Wenn es auf einer ganzen Seite mit Schreibübungen völlig drunter und drüber geht, aber der Buchstabe P perfekt geformt ist, brauchen Sie nur zu sagen: »Ich mag es, wie ordentlich du dieses P geschrieben hast.« Hoffentlich werden Sie beim

nächsten Mal noch einen weiteren Buchstaben mögen.

Übung: Kein Verurteilen mehr

Anstatt sich selbst für das zu kritisieren, was Sie tun, beobachten und wertschätzen Sie, was Sie richtig machen. Achten Sie darauf, wie anders Sie sich dabei fühlen. Statt so etwas wie »Ich kann kein gutes Brot backen« zu sagen oder zu denken, versuchen Sie es mit »Die Konzentration auf das Backen zahlt sich aus«. Statt »Ich bin schlecht im Yoga« vielleicht »Ich habe mit dem Yoga angefangen und mich seit letzter Woche verbessert«. Es geht nicht so sehr um die Worte – ich verbanne »gut« oder »schlecht« nicht völlig –, sondern darum, unser ständiges Verurteilen zu unterbrechen oder unsere Schlussfolgerungen eher offen als starr zu halten. Das wird uns und unseren Kindern weniger schaden.

Ich habe dieses Buch damit begonnen, mich auf Sie statt auf Ihr Kind zu konzentrieren, denn ein Kind wird durch eine jeweils einzigartige Mischung aus Genen und Umgebung zu dem Individuum, das es ist (oder sein wird, falls es noch nicht bei uns ist), und Sie prägen die Umgebung Ihres Kindes stark.

Wie wir selbst über uns denken und wie viel Verantwortung wir für unsere Reaktionen auf unsere Kinder übernehmen – das sind Schlüsselaspekte der Elternschaft. Diese Pakete werden zu oft übersehen, weil es viel einfacher ist, sich auf unsere Kinder und ihr Verhalten zu konzentrieren, als zu untersuchen, wie sie sich auf uns auswirken und wie wir sie dann wiederum beeinflussen. Und nicht nur unsere Reaktionen auf unsere Kinder prägen ihre Persönlichkeit und ihren Charakter, sondern auch das, was sie in ihrer sonstigen Umgebung erleben und fühlen.

Ich hoffe, ich habe Sie dazu gebracht, sich mit den Reaktionen zu beschäftigen, die Ihre Kinder in Ihnen auslösen. Achten Sie darauf, wie Sie mit sich reden. Halten Sie Ausschau nach Ihrer inneren Kritikerin oder Ihrem inneren Kritiker. Und bewerten Sie weniger – sich selbst, Ihre

Erziehung und Ihre Kinder.

Teil Zwei:

Die Umgebung Ihres Kindes

Kürzlich erzählte mir ein Anwalt eine Geschichte, die er bei seiner Arbeit mit einer Flüchtlingsfamilie erlebt hatte. Er wollte versuchen, sich in sie hineinzuversetzen und zu verstehen, wie es ist, kein dauerhaftes Zuhause zu haben. Da sagte eines der Kinder plötzlich: »Oh, wir haben ein Zuhause, wir haben nur noch keinen Ort, wo wir es errichten können.«

Diese Bemerkung rührte mich zutiefst. Sie beschreibt das Sicherheitsnetz aus Liebe und Fürsorge zwischen Familienmitgliedern, das wir alle brauchen. Wie können wir also dafür sorgen, dass sich die Beziehungen, aus denen sich das Familienleben zusammensetzt, wie eine sichere Zuflucht anfühlen? Damit werde ich mich in diesem Abschnitt beschäftigen: Wie schafft man eine familiäre Umgebung, in der Kinder gedeihen?

Nicht die Familienstruktur zählt, sondern der Umgang miteinander

Sie und alle, mit denen Sie zusammenleben, bilden die Umgebung Ihrer Kinder. Wie Ihre Kinder über sich selbst denken und wie sie mit anderen interagieren, wird zu einem großen Teil durch die Beziehung zu Ihnen und dem kleinen Kreis um Sie herum geprägt. Das sind der andere Elternteil, soweit vorhanden, Geschwister, Großeltern, bezahlte Hilfen und enge Freundinnen und Freunde.

Wir müssen uns klarmachen, wie wir uns in diesen Beziehungen verhalten. Bringen wir den uns nahestehenden Menschen zum Beispiel Wertschätzung entgegen, oder lassen wir unsere Wut an ihnen aus? Die familiären Beziehungen beeinflussen, wie sich die Persönlichkeit und die psychische Gesundheit eines Kindes entwickeln. Kinder sind Individuen, aber sie sind auch Teil eines größeren Systems. Zum System eines Kindes gehören neben engen Familienbeziehungen auch die Schule, die eigenen Freundschaften und die umgebende Kultur. Es ist sinnvoll, dass Sie sich dieses System ansehen und alles in Ihrer Macht Stehende tun, um es zur bestmöglichen Umgebung für Sie und Ihr Kind zu machen. Aber setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck – »perfekt« gibt es nicht.

Was zählt, ist nicht die Familienstruktur. Das ist schon einmal eine gute Nachricht, wenn man nicht in einer Kernfamilie lebt. Die Arrangements können so konventionell oder unkonventionell sein, wie es Ihnen gefällt; Eltern können getrennt oder zusammenleben, in einer Kommune oder einer Ménage-à-trois, sie können homo-, hetero- oder bisexuell sein – egal. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Familienstruktur selbst wenig Einfluss auf die kognitive oder emotionale Entwicklung von Kindern hat,

und tatsächlich werden mehr als 25 Prozent der Kinder in Großbritannien von Alleinerziehenden großgezogen, von denen etwa die Hälfte bei der Geburt des Kindes in einer Partnerschaft lebte. Diese Kinder kommen nicht besser und nicht schlechter zurecht als solche aus eher konventionellen Verhältnissen, wenn man Faktoren wie ihre finanzielle Situation und die elterliche Bildung berücksichtigt.

Die Menschen im Leben eines Kindes bilden die Welt dieses Kindes. Es kann ein Ort der Fülle und der Liebe sein, aber es kann auch ein Schlachtfeld sein. Dass das Familienleben nicht allzu weit in Richtung Schlachtfeld abrutscht, ist wichtiger, als die meisten Erwachsenen glauben. Wenn Kinder sich um ihre Sicherheit, ihre Geborgenheit und ihre Zugehörigkeit sorgen müssen, fehlt ihnen die Freiheit, neugierig auf die Welt da draußen zu sein. Und fehlende Neugier hat negative Auswirkungen auf das Konzentrations- und Lernvermögen.

In einer Umfrage wurden Jugendliche und Eltern gefragt, ob sie der folgenden Aussage zustimmen: »Eltern, die sich gut verstehen, sind einer der wichtigsten Faktoren für die Erziehung glücklicher Kinder.« 70 Prozent der Teenager stimmten zu, verglichen mit nur 33 Prozent der Eltern.

Das könnte daran liegen, dass die emotionale Belastung, unter der Kinder leiden, wenn die Beziehungen ihrer Eltern und Betreuer nicht funktionieren, für die Erwachsenen nicht sichtbar ist. Vielleicht fällt es Ihnen als Elternteil schwer, den Schmerz Ihres Kindes näher zu betrachten. Noch schwerer ist es, sich genau anzusehen, wie Ihr eigenes Handeln womöglich zu diesem Schmerz beigetragen haben mag.

Sie fühlen sich vielleicht berechtigt, so zu handeln, wie Sie es tun, oder hilflos bei der Vorstellung, Ihr Verhalten zu ändern. Es kann beängstigend oder sogar überwältigend für Sie sein, sich anzusehen, wie Sie mit dem anderen Elternteil und anderen nahen Mitgliedern Ihrer Familie interagieren, aber ich hoffe, dass ich Ihnen in diesem Teil des Buches einige Ideen geben kann, wie Sie Verbesserungen in die Wege leiten können, falls das nötig sein sollte.

Wenn die Eltern nicht zusammen sind

Selbst wenn Sie vom anderen Elternteil Ihres Kindes getrennt leben, ist es wichtig, dass Sie sich respektvoll über ihn äußern, dass Sie seine guten Seiten schätzen können und nicht immer seine Fehler hervorheben. Ich weiß, dass dies manchen Menschen unmöglich erscheint, besonders nach einer schwierigen Trennung. Es fällt Ihnen vielleicht leichter, wenn ich Ihnen sage, wie wichtig es für das Kind ist: Es sieht sich als beiden Elternteilen zugehörig, als mit beiden verbunden und als Teil von beiden. Wenn die eine Hälfte der Verbindung, aus der es hervorgegangen ist, oft als »schlechte« Person bezeichnet wird, verinnerlicht das Kind das allzu oft, sodass es auch sich selbst als »schlechte« Person sieht. Ein Kind kann sich durch die Anstrengung, beiden Elternteilen gegenüber loyal zu sein, hin- und hergerissen fühlen.

Wie also organisiert man eine Trennung am besten? Einem Kind geht es danach besser, wenn die Eltern miteinander kooperieren und gut kommunizieren und wenn das Kind weiterhin regelmäßig engen Kontakt zu beiden Elternteilen hat. Wenn Sie das schaffen, ist es weniger wahrscheinlich, dass Ihr Kind depressiv oder aggressiv wird. Und was die Beziehung des Kindes zu dem Elternteil, bei dem es nicht wohnt, betrifft, so funktioniert auch die besser, wenn es eine klare, positive Kommunikation zwischen den Eltern gibt. Wenn ein Elternteil (es ist oft, aber nicht immer der Vater) nach der Trennung aus dem Sichtfeld gerät, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind unter Stress, Wutanfällen, Depressionen oder niedrigem Selbstwertgefühl leidet. Deshalb ist es so beunruhigend, dass in Großbritannien mehr als ein Viertel der Kinder, deren Eltern sich getrennt haben, drei Jahre nach der Trennung keinen

Kontakt mehr zu ihrem Vater haben.

Ich verstehe, dass es nicht immer möglich ist, mit einer oder einem Ex auszukommen, wie auch die nächste Geschichte zeigt: Mel ist die Mutter eines sechsjährigen Sohnes, Noah. Sie war fünf Jahre lang mit Noahs Vater James zusammen. Sie lebten oft in verschiedenen Ländern und sahen sich nicht als festes Paar, aber sie genossen es immer sehr, wenn sie Zeit miteinander verbrachten. Mels Geschichte mag extrem klingen, aber wer schon einmal Meinungsverschiedenheiten wegen eines Kindes mit einer oder einem Ex hatte, findet sie vielleicht nützlich.

Als Mel schwanger wurde, ging James davon aus, dass sie abtreiben würde. Als sie das nicht tat, reagierte er wütend und versuchte die Verbindung zu lösen. Jetzt zahlt er minimalen Unterhalt, und das auch erst nach dem demütigenden Verfahren eines Vaterschaftstests. Er will nichts mit Noah zu tun haben.

Menschen in einer ähnlichen Position wie James haben mir erklärt, dass sie ihr Leben so mögen, wie es ist. Sie fühlen sich bedroht und haben Angst angesichts der Möglichkeit, dass es sich ändert, wenn sie einem abhängigen Kind einen Platz darin einräumen.

Und doch ist ein Kind kein »Es«, sondern ein Mensch in Ihrem Leben, wenn auch ein Mensch, der einige Jahrzehnte von Ihnen abhängig sein wird. Ein Kind ist mehr als nur ein Katalysator für Veränderungen. Wenn Sie es mal ganz egoistisch sehen wollen, ist ein Kind in Wirklichkeit eine Bereicherung.

Zudem hört ein Kind nicht einfach auf zu existieren, nur weil es ignoriert wird. Leider distanzieren sich manche Männer (und Frauen) von ihren Kindern. Irgendwie hoffen sie, dass diese Kinder verschwinden, wenn sie sich so verhalten, als hätten sie nichts mit ihnen zu tun. Mel wusste instinktiv, dass sie Noah nicht sagen durfte, sein Vater habe sie im Stich gelassen, obwohl sie sich genau so fühlte. Wenn ihr Sohn nach ihm fragt, erinnert sie sich an die vielen guten Eigenschaften und Talente seines Vaters und erzählt ihrem Sohn davon. Sollte Noahs Vater in Zukunft jemals wieder in das Leben seines Sohnes zurückkehren wollen, ist es sicher hilfreich, dass Mel sich immer positiv über ihn geäußert hat. Je älter Noah wird und je

mehr Fragen er stellt, desto schwieriger wird es für Mel. Sie hat Angst, dass ihr Sohn sich die Schuld daran geben könnte, dass sein Vater sie beide verlassen hat. Das könnte sein Selbstwertgefühl beeinträchtigen oder vielleicht verzerren, wie er sein Geschlecht sieht, oder sogar sein eigenes Verhalten negativ beeinflussen, wenn er erwachsen ist.

Weil Mel sich dieser Fallen bewusst ist, kann sie Noah helfen, ihnen auszuweichen, aber es gibt keine Garantie dafür, dass er sich die Tatsache, dass sein Vater nicht für ihn da ist, nicht doch irgendwann zu Herzen nehmen wird. Manchmal gibt es kein Rezept, um alles in Ordnung zu bringen. Mel hat viele liebevolle und engagierte Familienmitglieder und einen tollen Freundeskreis und glaubt, dass sie alle zusammen die Lücke für Noah einigermaßen schließen können.

Ich habe Ihnen Mels Geschichte erzählt, weil es nicht immer einfach ist, eine reibungslose, kooperative Beziehung zu einer oder einem Ex zu schaffen. Und wenn sie fehlt, können wir nur unser Bestes tun, um den anderen Elternteil nicht unserem Kind oder auch uns selbst gegenüber schlechtzumachen.

Wie man Schmerz erträglich macht

Wir wollen das Leben unseres Kindes schmerzfrei und sorgenfrei gestalten. Wir wollen sicherlich nicht, dass es leidet, weil wir Pech bei der Partnerwahl hatten oder weil es Konflikte in unseren engen Beziehungen gibt. Aber es ist unmöglich, es vor allem zu schützen. Kein Leben ist ohne Angst, ungelöste Geheimnisse, Sehnsucht und Verlust.

Sie können Schmerz erträglich machen, indem Sie Ihrem Kind zur Seite stehen, wenn es ihn spürt. Sie müssen präsent sein, für Ihr Kind und die Menschen in Ihrer Nähe; offen und aufnahmebereit für das, was sie Ihnen zeigen und was sie fühlen. Sie können ihren Schmerz vielleicht nicht beseitigen, aber indem Sie ihn zusammen durchstehen, anstatt ihn zu leugnen oder wegzuschieben, können Sie Ihr Kind und Ihre Nächsten begleiten. Und diese Art mitfühlender Gesellschaft macht alles erträglicher. Ich werde mehr dazu im Teil über Gefühle sagen (siehe S. 63).

Wenn die Eltern zusammen sind

Wenn Sie Ihr Kind zusammen mit dem anderen Elternteil betreuen, werden die Liebe, der gute Wille, die Fürsorge und der Respekt zwischen Ihnen zum Sicherheitsgefühl Ihres Kindes beitragen. Und doch stellt ein Kind eine Belastung für Ihre Beziehung dar – das weiß jeder, der eines hat. Die Spontaneität kann eingeschränkt sein, die Zeit allein mit Ihrem Partner oder anderen Menschen, denen Sie nahestehen; von der Zeit für Sie allein gar nicht zu reden. Ihre eigene Einstellung zum Sex kann sich ändern, vielleicht auch die Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, und so viele Gelegenheiten dafür gibt es sowieso nicht mehr. Ihr Schlafrhythmus wird gestört, und wahrscheinlich müssen Sie mit deutlich weniger Schlaf auskommen; jedes Mitglied einer größeren Familie kann eine andere Erziehungsphilosophie haben, und die Dynamik innerhalb der Beziehungen kann sich verschieben. Ihre Arbeitsgewohnheiten werden sich ändern, und wenn Sie die Erwerbsarbeit einstellen, kann das auch Ihr Selbstbild verändern. Sicher wird es einen Einfluss auf Ihr soziales Leben haben: Der Kontakt zu ehemaligen Kollegen wird schwächer; einige Freunde scheinen sich für eine Weile zurückzuziehen, weil Sie mit Ihrem Baby beschäftigt sind – es gibt da viele mögliche Szenarien.

Und die Liste ist keineswegs vollständig. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, ist der Übergang zur Familie ziemlich gewöhnungsbedürftig. Immer, wenn Sie gerade denken, dass Sie sich daran gewöhnt haben, ändert sich wieder alles, weil Ihr Kind und /oder Ihre Familie weiter wachsen. Diese Veränderungen können auch zu dem bitteren Groll beitragen, den Sie gegenüber Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner oder Ihrem Kind empfinden. Es ist übrigens besser, jede

Verbitterung zuzugeben, und sei es nur sich selbst gegenüber. Sonst ist die Gefahr größer, dass Sie Ihr Tun mit diesem Gefühl rechtfertigen und nicht selbst die Verantwortung dafür übernehmen.

Das Leben ist nie statisch, und es ist überaus nützlich, wenn man Veränderungen annehmen und damit arbeiten kann, statt sich ihnen zu widersetzen. Es kann effektiver sein, über eine möglichst große Flexibilität nachzudenken, als darüber, wie man das Verlorene wiederherstellen könnte. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht manchmal Ihr altes Leben vermissen werden. Und es bedeutet, dass Sie vielleicht daran arbeiten müssen, sich Ihrem neuen zu stellen und es anzunehmen. Erinnern Sie sich an Mark auf S. 26; er ärgerte sich darüber, wie der Übergang vom Paar zur Dreierfamilie sein Leben auf den Kopf gestellt hatte, und lernte dann, diese Veränderung zu akzeptieren, indem er die Quelle seiner Verbitterung in seiner eigenen Erziehung verortete und Befriedigung in der Kinderbetreuung fand, anstatt sie einfach als langweilige Arbeit abzuschreiben. Er merkte auch, dass wieder mehr vom alten Selbst seiner Partnerin zum Vorschein kam, als sie gemeinsam und gleichberechtigt die Verantwortung für ihr Kind übernahmen, und dass sie sich nicht mehr nur die ganze Zeit mit dem Baby beschäftigte.

Wie man richtig streitet

Die meisten Familien streiten – aber es kommt darauf an, wie man einen Konflikt aufarbeitet (oder dies nicht tut) und wie er gelöst (oder nicht gelöst) wird. Meinungsverschiedenheiten an sich müssen einer Beziehung und damit der Umgebung Ihres Kindes nicht schaden. Menschen mit erfolgreichen Partnerschaften und funktionalen Familien haben Meinungsverschiedenheiten und Streit. Das ist eine Tatsache. Aber dennoch respektieren und schätzen sie sich weiterhin gegenseitig, sie erkennen ihre Unterschiede an und nehmen die Gefühle der anderen Person wahr.

Lassen Sie uns nun über die praktischen Grundlagen des Streitens sprechen. In jedem Konflikt gibt es einen Kontext, über den man sich streitet. Dann gibt es Gefühle in Bezug auf den Konflikt – die eigenen und die der anderen Person. Und schließlich ist da noch der Prozess, die Art und Weise, wie man das Problem löst.

Um mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen, muss man wissen, wie man in Bezug auf den Kontext fühlt, und dieses Gefühl mitteilen. Der nächste Schritt besteht darin, zu erfahren, wie die andere Person in Bezug auf den Kontext fühlt, und ihre Gefühle zu berücksichtigen. Wenn man die Gefühle ausklammert, können beide Seiten sich beim »Fakten-Tennis« immer weiter hochschaukeln, indem sie Argumente über das Netz hin und her schlagen und immer mehr Dinge finden, mit denen sie die andere Person treffen können. Bei dieser Art Streit wird es immer wichtiger, Punkte zu gewinnen, anstatt eine praktikable Lösung zu finden. Beim Heraus- und Aufarbeiten von Meinungsunterschieden geht es um Verständnis und Kompromisse, nicht ums Gewinnen.

Nehmen wir einen typischen Familienstreit über den Abwasch. Das Abwaschen ist der Kontext, dazu kommen die Gefühle der Beteiligten. Und so sieht es aus, wenn der Prozess zum Fakten-Tennis wird:

AUFSCHLAG

: Das Problem ist: Wenn du den Abwasch stehen lässt, trocknen die Essensreste an und lassen sich schwerer lösen, deshalb mach es sofort. 15–0

RETURN

: Ich nutze die Zeit besser, wenn ich das Geschirr tagsüber sammle und alles auf einmal abwasche. 15 beide

AUFSCHLAG

: Es ist unhygienisch, das Geschirr stehen zu lassen. 30–15

RETURN

: Falls da Bakterien entstehen, werden sie beim Abwaschen abgetötet. 30 beide

AUFSCHLAG

: Das schmutzige Geschirr zieht Fliegen an. 40–30

RETURN

: Es ist Winter. Am schmutzigen Geschirr haben sich keine Fliegen gesammelt. Einstand

Und so weiter. Wenn einer Person irgendwann die Argumente ausgehen und sie daher als »Verlierer« gilt, bringt sie ihrem »Gegner« sicher keine liebevollen oder warmen Gefühle entgegen. Und wenn sich der »Gewinner« gut fühlt, geht das auf Kosten der Partnerin oder des Partners.

Eine andere Möglichkeit, auf Meinungsverschiedenheiten und Konflikte zu reagieren, ist das, was ich »Schau mal, ein Eichhörnchen!« oder Ablenkung nenne. Statt über das zu sprechen, was einen selbst oder jemand anderen stört, wechselt man das Thema. Sie sehen also, dass der Abwasch noch nicht gemacht ist, doch statt dieses Problem anzugehen, sagen Sie oder tun Sie etwas anderes. Es kann sinnvoll sein, eine solche Diskussion zu

verschieben, aber es ist nicht gut, jede Diskussion über Meinungsunterschiede zu meiden. Wenn man allen Konflikten aus dem Weg geht, führt dies eher dazu, dass auch Intimität vermieden wird, denn wenn zu viele Themen tabu sind, kann das höfliche Umschiffen dieser Themen ganz schön einsam machen.

Ein dritter Konfliktstil ist der Märtyrer-Stil. Sie kommen in die Küche und sagen sofort: »Keine Sorge wegen des Abwaschs, ich erledige das.« Leider ist es in solchen Situationen eher so, dass die Märtyrerin oder der Märtyrer nicht, wie erhofft, bei allen anderen Schuldgefühle weckt, sondern selbst irgendwann wütend wird. Dann überschüttet er den oder die anderen mit Vorwürfen oder wird zur Verfolger-Figur (siehe unten) und fängt an, mit Beleidigungen um sich zu werfen.

Die Verfolger-Figur greift nämlich direkt an: »Du bist ein richtiges Schwein, weil du den Abwasch nicht gemacht hast. Deine Hygienestandards sind ekelhaft.« Wenn Sie sich so einen Kommentar anhören müssen, bekommen Sie Lust, zurückzuschlagen.

Keine dieser vier Arten, mit Konflikten umzugehen, hinterlässt eine besonders angenehme Atmosphäre. Konflikte alarmieren Kinder, bedrohen ihr Sicherheitsgefühl und lassen sie weniger offen und neugierig auf die Welt sein. Stattdessen werden ihre Energie und ihre Konzentration in eine Art Notbetrieb versetzt.

Wie streitet man also idealerweise? Wenn Sie eine Meinungsverschiedenheit aufarbeiten, nehmen Sie sich ein Problem nach dem anderen vor und denken Sie darüber nach, worum es bei dem Streit eigentlich geht. Bunkern Sie Ihre schlechte Laune nicht und schütten sie dann über den oder die andere aus. Beginnen Sie damit, wie Sie sich bei dem Thema fühlen, nicht mit einem Angriff oder Schuldzuweisungen. Also, zurück zum Abwasch …

»Ich fühle mich genervt davon, beim Nachhausekommen wieder schmutzige Teller herumstehen zu sehen, nachdem ich morgens alles abgespült habe. Ich würde mich wirklich besser fühlen, wenn du deine Sachen tagsüber abwaschen würdest.«

Beim idealen Stil geht es nicht ums Gewinnen, sondern ums Verstehen.

Vielleicht bekommen Sie zur Antwort: »Oh, tut mir leid, Liebling, ich will nicht, dass du genervt bist. Ich hatte so viel zu tun. Ich verstehe, dass es kein schöner Anblick ist, wenn man nach Hause kommt.« Und die Antwort darauf könnte lauten: »Ja, du hast wirklich viel um die Ohren. Schon gut. Wie wäre es, wenn du abwäschst und ich abtrockne?«

Eine gute Faustregel bei Streit ist es, mit »Ich-Aussagen« zu arbeiten, nicht mit »Du-Aussagen«. Zum Beispiel: »Ich fühle mich verletzt, weil du mir nicht antwortest, wenn du gerade telefonierst«, und nicht: »Du ignorierst mich immer, wenn du telefonierst.« Kaum jemand mag es, von jemand anderem definiert oder einsortiert zu werden – schon gar nicht negativ. Wenn Sie stattdessen beschreiben, wie das, was Sie hören oder sehen, auf Sie wirkt, reden Sie von sich selbst, was für Ihr Gegenüber viel leichter hinnehmbar ist.

Natürlich kann man nie sicher sein, ob eine Beschwerde, egal, wie sie vorgebracht wird, »funktioniert«, ob Sie also wirklich bekommen, was Sie wollen. Es sollte nicht um Manipulation gehen, sondern darum, gute Beziehungen aufzubauen oder zu pflegen. Eine offene Kommunikation der Gefühle und Wünsche kann hierbei helfen. Manipulatives Verhalten auf der anderen Seite schafft keine guten Verbindungen.

In Ich-Aussagen statt in Du-Aussagen zu sprechen, eigene Gefühle offen einzugestehen und die Gefühle der anderen Person wahrzunehmen und anzuerkennen – das sind normalerweise die besten Wege, um mit den unvermeidlichen Meinungsverschiedenheiten umzugehen, die in Familien entstehen. Dies alles wird auch Ihrem Kind helfen, sich sicherer zu fühlen, da es Ärger reduziert und Verständnis fördert. Ihr Kind wird diesen respektvollen und emotional intelligenten Konfliktstil mit größerer Wahrscheinlichkeit auch selbst übernehmen, nachdem es ihn vorgelebt bekommen hat.

Meinungsverschiedenheiten können etwa dadurch entstehen, dass eine Person glaubt, sie sei absichtlich angegriffen worden, obwohl das gar nicht der Fall ist. Dies ist ein Beispiel aus einer typischen Familie (ich nenne sie die Erbe-Familie):

Jonny, ein 22-jähriger Student, hat ein Auge auf die alte Lederjacke seines Vaters geworfen. Er sagt: »Du bist sechzig, Dad, du wirst sie nie wieder tragen. Kann ich sie haben?«

Keith, Lehrer von Beruf, hatte in der Schule schon den ganzen Tag lang das Gefühl, die Generation seines Sohnes nicht zu verstehen, und fühlt sich deshalb alt. Jonny hat einen Nerv getroffen. Keith wird laut und brüllt: »Was, kannst du nicht einmal warten, bis ich tot bin, bevor du anfängst, meine Sachen zu fleddern?«

Jonny fühlt sich aus heiterem Himmel angegriffen: »Verdammt, ich habe nur gefragt. Warum gehst du immer gleich auf mich los?«

»Ich gehe nicht auf dich los, aber ich mag es nicht, dass du tust, als wäre ich schon tot.«

Das ist kein ernster Streit, und ich bin mir ziemlich sicher, dass Keith ihn beenden wird, indem er Jonny seine Jacke zuwirft und sagt: »Da hast du sie«, und Jonny wird antworten: »Jetzt will ich sie nicht mehr. Du brauchst schließlich etwas, das du im Sarg tragen kannst!« Dann werden sie lachend Waffenstillstand schließen. Aber wenn sie nicht verstehen, was da vor sich gegangen ist, werden sie sich beide immer noch ein wenig verletzt fühlen, und etwas Ähnliches wird wahrscheinlich wieder passieren.

Also, lassen Sie uns sehen, was wirklich los war, indem wir so tun, als wäre eine weise Mediator-Person bei ihnen.

»Er will mich tot sehen«, sagt Keith.

»Nein, will ich nicht, ich will seine Jacke«, erwidert Jonny.

»Das kommt aufs selbe raus«, grollt Keith und erkennt gleichzeitig, dass das nicht stimmt.

Die Mediator-Person sagt: »Es ist nicht dasselbe, aber heute fühlt es sich für dich, Keith, wie dasselbe an – und Jonny kann das nicht wissen. Du, Keith, hast dich angegriffen gefühlt. Da Jonny das nicht gemerkt hat, kam dein Gegenschlag für ihn aus heiterem Himmel, und deshalb ging auch er zum Angriff über.«

»Genauso war es«, sagt Jonny.

Keith schweigt, also erklärt ihm die Mediator-Person: »Nur weil du dich angegriffen fühlst, heißt das nicht, dass du angegriffen wurdest.«

»Er hat gesagt, ich sei sechzig!«, antwortet Keith defensiv.

Mediator-Person: »Ja, er hat seine Gefühle hinter einem Faktum verborgen, eine Gewohnheit, die er sich bei all dem ›Fakten-Tennis‹ angeeignet hat, das er seit seiner Geburt erlebt. Wenn wir das weiterverfolgen, findest du es offenbar schwierig, damit zurechtzukommen, dass du sechzig bist. Also klammerst du dich an Symbole deiner Jugend wie diese Lederjacke. Es gibt keinen Grund, warum du das nicht tun solltest, und du kannst es auch ruhig sagen, wenn es so ist.«

Eine neue Version des Gesprächs könnte so klingen:

»Ich finde deine Lederjacke toll. Kann ich sie haben?«

»Ich brauche etwas Zeit, um darüber nachzudenken … Ich spüre, dass du sie wirklich willst, aber ich bin nicht bereit, die Jacke loszulassen. Es stimmt, dass ich sie vielleicht nie wieder tragen werde, aber ich brauche Zeit, um mich an die Vorstellung zu gewöhnen, so alt zu sein, wie ich nun einmal bin. Und in der Zwischenzeit ist es mir ein Trost, mich an meiner jungen Kleidung festzuklammern.«

»Tut mir leid, meine Frage hat dich daran erinnert, dass du sechzig bist.«

»Oh, mach dir keine Sorgen, ich muss mir das immer wieder klarmachen. Ich fühle mich ein bisschen alt, weil ich nicht verstehe, worüber einige meiner Schüler die ganze Zeit reden.«

»Worüber zum Beispiel?«

»Ich habe mit Müh und Not verstanden, was soziale Medien sind, aber was meinen sie, wenn sie von ›nach links swipen‹ sprechen?«

»Hier, das kann ich dir zeigen …«

Übung: Das Entpacken eines Streits

Denken Sie an die letzte Meinungsverschiedenheit, die Sie mit

einem geliebten Menschen hatten. Ohne sich darin zu verheddern, wer denn nun recht hatte und wer nicht, analysieren Sie, was passiert ist, wie ich es im Beispiel bei dem Gespräch zwischen Jonny und Keith getan habe. Dann nehmen Sie, ebenfalls wie im Beispiel, eine Metaperspektive ein, um die Situation zu verstehen und die Gefühle aller Protagonisten zu klären. Und schließlich spielen Sie die Rolle einer weisen Mediator-Person und denken darüber nach, wie Sie den konfliktbeladenen Dialog hätten ändern können und wie er besser hätte verlaufen können.

Hier ist eine kurze Zusammenfassung dessen, was Sie sich merken sollten, wenn Sie über ein schwieriges Thema sprechen oder wenn Sie verärgert sind oder denken, dass ein Streit bevorsteht:

1. Erkennen Sie Ihre eigenen Gefühle an und bedenken Sie die Gefühle der anderen Person. Das bedeutet, dass Sie Ihre Position nicht als »richtig« und die des oder der anderen nicht als »falsch« sehen, sich nicht als »klug« und die andere Person nicht als »dumm«. Nichts zermürbt eine Beziehung oder eine Familie stärker als Rechthaberei. Statt in den Kategorien »richtig« und »falsch« zu denken, überlegen Sie, wie Sie sich jeweils fühlen.
2. Definieren Sie sich selbst und nicht die andere Person, sprechen Sie deshalb in Ich-Aussagen und nicht in Du-Aussagen.
3. Reagieren Sie nicht, sondern denken Sie nach. Man muss nicht immer nachdenken, bevor man reagiert – ich plädiere nicht dafür, dass man jede Spontaneität verliert –, aber wenn man genervt ist oder sich ärgert, ist es meiner Ansicht nach eine gute Idee, innezuhalten und zu verstehen, warum das so ist. Wenn Keith das im obigen Beispiel getan hätte, hätte er erkannt, dass die Wut, die er auf seinen Sohn empfand, als der um die Jacke bat, sich eigentlich gar nicht auf seinen Sohn bezog.
4. Nehmen Sie eigene Schwachstellen an, statt sie zu fürchten. Im obigen Beispiel hätte Keith dann gemerkt, dass er Angst davor hatte, alt zu werden, und dabei war, diese Angst mit Wut zu überdecken, anstatt sich

selbst seine Verletzlichkeit einzugestehen. Aber nur wenn wir unsere Verletzlichkeit zulassen und offen dazu stehen, wer wir sind, können wir enge Beziehungen unterhalten.

5. Treffen Sie keine Annahmen über die Absicht der anderen Person. Versuchen Sie herauszufinden, was der oder die andere fühlt, ohne zu viel anzunehmen oder auf Ihr Gegenüber zu projizieren. Geben Sie zu, wenn Sie sich geirrt haben. Das Verständnis der eigenen Gefühle und der Gefühle der oder des anderen ist nicht nur der Grundstein von Verhandlungen, es ist auch die Grundlage für funktionale und empathische Erziehung. Es ist nie zu spät, mit dieser Art der Interaktion zu beginnen.

Wenn Eltern in der Lage sind, all dies zu tun, verbessern sich meiner Erfahrung nach ihre Beziehungsmuster in den meisten Fällen ziemlich schnell.

Wie man das Wohlwollen fördert

Bei einem Paar oder in einer Familie erfordert die Fähigkeit, die Gefühle des anderen zu berücksichtigen, eine Menge Wohlwollen. Wenn Sie das Gefühl haben, da etwas knapp bestückt zu sein, sollten Sie die Vorräte aufstocken.

Was also fördert das Wohlwollen? Es scheint da zwei hauptsächliche Strategien zu geben: Erstens sollten Sie auf das Werben um Verbindung oder Aufmerksamkeit reagieren, und zweitens sollten Sie Trost ineinander finden, anstatt den anderen oder andere in der Familie als Gegner zu sehen. Mit anderen Worten: Zusammenarbeit, nicht Rivalität.

Der Psychologe John Gottman und sein Kollege Robert Levenson, die 1986 das sogenannte Love Lab an der University of Washington gründeten, starteten ihre Arbeit dort unter anderem mit folgendem Experiment: Sie baten Paare, über ihre Beziehung zu reden, über eine Meinungsverschiedenheit zu diskutieren, die sie miteinander hatten, und über ihr Kennenlernen und eine gemeinsame positive Erinnerung zu sprechen.

Während die Paare diese Gespräche führten, waren sie verkabelt, sodass ihr Stressniveau gemessen werden konnte.

Alle Paare wirkten nach außen hin ruhig, doch der Stresstest zeigte etwas ganz anderes. Nur ein Teil blieb tatsächlich ruhig. Andere hatten hohe Herzfrequenzen, schwitzten stark und zeigten im Allgemeinen alle Anzeichen für einen Kampf-oder-Fluchtmodus.

Die eigentliche Offenbarung aber kam sechs Jahre später, in der Folgesitzung. Alle Paare mit hohem Stress-Level hatten sich entweder getrennt oder waren zwar noch zusammen, lebten jedoch in einer dysfunktionalen Beziehung. Gottman nannte diese Paare die »Desaster«.

Diejenigen, die in ihrem ersten Interview keinen Stress gezeigt hatten, nannte er die »Meister«.

Aus den Daten ging hervor, dass sich die Desaster gegenseitig als eine Art Bedrohung empfanden – sie sahen ineinander eher Gegner als Freunde. Gottman begleitete Tausende von Paaren über einen langen Zeitraum hinweg und stellte fest, dass mit den Stressindikatoren auch die Wahrscheinlichkeit wuchs, dass die Desaster sich trennten oder in einer dysfunktionalen Partnerschaft lebten.

Was aber bedeuten diese Ergebnisse? Je gestresster und bedrohter Sie sich in Gegenwart Ihrer Partnerin oder Ihres Partners fühlen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie ihm gegenüber feindselig oder kalt handeln. Je stärker Ihre Beziehung darauf basiert, Ihr Gegenüber zu dominieren, zu gewinnen oder zu verlieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie eher Feindseligkeit als guten Willen empfinden. Es kann sich ein richtiger Teufelskreis entwickeln. Der Drang, andere zu überflügeln, ist in unserer Kultur nur allzu verbreitet. Auch in der Werbung scheint es Erfolg zu versprechen, wenn die angesprochene Person sich anderen überlegen fühlt; nur sexuelle Attraktivität wirkt noch besser. Ich denke an Werbung mit einem »dummen Vater«, etwa für Putzmittel, oder an Werbespots, bei denen die »Belohnung« beim Kauf eines Produkts darin zu liegen scheint, dass man arrogant die Überlegenheit gegenüber seiner Partnerin oder seinem Partner herausstellen kann.

Wenn ein Paar sich dagegen durch das Zusammensein entspannt und ruhig fühlt, ist es wahrscheinlicher, dass die beiden Personen sich warm und liebevoll begegnen. Gottman führte ein weiteres Experiment durch, bei dem er 130 Paare beobachtete, die jeweils einen Tag in einem Ferienhaus zusammen verbrachten. Er stellte fest, dass Paare, wenn sie zusammen sind, »um Verbindung werben«, wie er es genannt hat. Wenn zum Beispiel eine der beiden Personen liest und sagt: »Hör dir das an«, und die andere legt ihr eigenes Buch zur Seite, um zuzuhören, ist das Werben um eine Verbindung gelungen. Die beiden Parteien bemühen sich um eine Reaktion, ein Zeichen der Unterstützung oder des Interesses.

Wenn man auf ein solches Werben reagiert, kommt man den

emotionalen Bedürfnissen des anderen entgegen. Gottman fand heraus, dass Paare, die nach sechs Jahren (dem Zeitpunkt des zweiten Gesprächs) nicht mehr zusammen waren, im Durchschnitt nur eine Reaktionsquote von drei zu zehn auf solche Angebote hatten. Diese kleinen, alltäglichen Interaktionen erzeugen Wohlwollen und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Gegenüber genauso verhält. Ohne sie können wir unsere Beziehungen nicht aufrechterhalten. Das ist also der Schlüssel zu einer erfolgreichen Partnerschaft: Sei offen und interessiert. Und was für Paare gilt, gilt auch für alle anderen Beziehungen, besonders für diejenigen zu unseren Kindern.

Neben einer Reaktion auf das Werben um Aufmerksamkeit können Sie noch etwas anderes tun, um das Wohlwollen zu fördern – oder es zu ersticken. Sie können nach Eigenschaften und Fähigkeiten suchen, die Sie an Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Ihren Familienmitgliedern und ja, auch an Ihren Kindern schätzen. Oder Sie können sie stattdessen nach ihren Fehlern und Irrtümern abscannen. Sie können wählen, ob Sie lieber Ihre Wertschätzung oder Ihre Kritik äußern möchten. Ich jedenfalls weiß, was ich lieber höre. Sie können sich dazu entscheiden, freundlich zu sein – und die gute Nachricht ist, dass Freundlichkeit ansteckend ist. Wenn Sie freundlich sind, lässt sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner mit großer Wahrscheinlichkeit anstecken und gibt diese Freundlichkeit weiter – das sagen jedenfalls alle Forschungen und Experimente zum Thema.

Die Waage neu auszubalancieren, weg von einer kritischen Haltung und hin zu mehr Wertschätzung, ist nicht nur in Ihrer Partnerschaft oder in der Beziehung zu Ihrer Familie, sondern im Leben insgesamt ungeheuer wichtig. Ich komme aus einer Familie, in der die Waage sich etwas mehr in Richtung Kritik als in Richtung Wertschätzung neigte, und ich musste hart arbeiten, um das zu ändern. Wenn ich in alte Gewohnheiten zurückfalle, fühlt es sich manchmal an, als würde ich in einer giftigen Suppe der Kritik baden. Freundlich zu sein heißt nicht, dass man ein Opfer oder ein Mauerblümchen ist. Freundlich zu sein heißt nicht, dass man seine Gefühle nicht teilt, wenn man wütend ist. Freundlich zu sein heißt durchaus, dass man erklärt, wie man sich fühlt und warum man sich so fühlt, ohne jedoch

dabei sein Gegenüber zu beschuldigen oder zu beleidigen.

Wichtig ist auch, dass Sie ein Familienmitglied durch Ihr Handeln verärgern oder reizen können, ohne es zu wollen. Wenn sich jemand als Reaktion auf etwas, das Sie gesagt oder getan haben, schlecht fühlt (auch wenn Sie das wirklich nicht wollten), sollten Sie zuhören und wahrnehmen, wie Ihr Gegenüber sich fühlt, anstatt defensiv zu reagieren. Wir müssen uns klarmachen, dass wir die gleichen Dinge unterschiedlich erleben. Niemand liegt falsch, weil sein Erleben sich von unserem unterscheidet. Solche Unterschiede müssen respektiert werden, sie dürfen nicht zu einem Streit um das »richtige« Erleben führen.

Es gibt unendlich viele Ratschläge da draußen. Manchmal hört man, man solle sich nicht an den Kleinigkeiten, die in Familien und Beziehungen immer auftauchen, abkämpfen. Andere predigen das genaue Gegenteil und meinen, man sollte sich mit kleinen Ärgernissen befassen, bevor sie groß werden. Das große Ziel, das wir meiner Meinung nach immer im Auge behalten sollten, ist doch, zu verstehen, wie sich der andere Mensch fühlt, und Verständnis für ihn zu entwickeln. Hierbei hofft man, auch selbst solches Verständnis entgegengebracht zu bekommen. Jeder profitiert davon, dass man ihm zuhört, ihn versteht und sich in ihn hineinversetzt. Machen Sie dies zu einer Priorität in Ihrer Familie. So wird diese Familie zu einem guten Ort für ein Baby und zu einer guten Umgebung mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten für ein Kind.

Übung: Nehmen Sie das Werben um Aufmerksamkeit wahr

Achten Sie stärker darauf, wenn Familienmitglieder um Ihre Aufmerksamkeit oder um eine Verbindung werben, und wenden Sie sich, wenn möglich, diesem Werben zu – egal, ob es von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Ihrer Mutter oder Ihren Kindern kommt. Beziehungen sind kostbar, und die positive Reaktion auf dieses Werben ist ein wichtiger Teil der Beziehungspflege.

Wir sind zwar Individuen, aber auch Teile eines Systems und Produkte

unserer Umgebung. Wie wir in diesem Teil des Buches gesehen haben, können wir einiges tun, um dieses System und diese Umgebung zu einem gesunden Ort für das Wachstum unserer Kinder zu machen.

Teil DREI:
Gefühle

Wenn wir Eltern werden, erfahren wir besonders intensiv, dass Menschen fühlen, bevor sie denken können, und dass bei Babys und Kindern ihre Gefühle im Mittelpunkt stehen. Wie Sie auf die Gefühle Ihres Kindes eingehen und reagieren, ist wichtig, denn es ist eine grundlegende Voraussetzung für Menschen – große und kleine, Sie und mich –, dass die wichtigsten Menschen in unserem Leben unsere Gefühle wahrnehmen und verstehen.

Ein Baby ist pures Gefühl – ein Gefühlsbündel, wenn Sie so wollen. Wir werden nicht immer alles verstehen, was es fühlt, wir müssen es manchmal lange beruhigen, bevor es sich entspannt. Aber erst durch diese liebevolle Arbeit legen wir die Fundamente für die zukünftige emotionale Gesundheit unseres Babys. Wenn wir seine Gefühle in den ersten Jahren ernst nehmen, wird es lernen, dass etwas, das sich schlecht anfühlt, irgendwann wieder besser wird, besonders wenn es seine Gefühle mit jemandem teilen kann, der Verständnis dafür hat.

Wenn Sie sensibel auf die Gefühle Ihres Kindes reagieren, bringen Sie ihm bei, eine gesunde Beziehung zu seinen Gefühlen aufzubauen, von den Extremen der Wut und Trauer über Zufriedenheit und das Gefühl der Ruhe und Entspannung bis hin zu den Höhen der Freude und Großzügigkeit. Dies ist die Grundlage psychischer Gesundheit, und deshalb ist dieser Abschnitt wahrscheinlich der wichtigste im ganzen Buch.

Wie man Gefühle im Zaum hält

Das Ignorieren oder Leugnen der Gefühle eines Kindes ist potenziell schädlich für seine spätere psychische Gesundheit. Ich weiß, dass Sie als Eltern vielleicht nicht einmal wissen, dass Sie so etwas tun. Vielleicht tun Sie es auch, weil Sie denken, dass es das Beste sei. Wenn andere Menschen, insbesondere unsere Kinder, unglücklich sind, ist es manchmal unsere Standardoption, ihre schwierigen Gefühle zu leugnen. Es kann sich richtig anfühlen. Es mag sich auch richtig anfühlen, ihnen die Gefühle auszureden, indem wir sie verharmlosen, Ratschläge geben, ablenken oder sogar schimpfen. Wir wollen nicht, dass die Person, die wir lieben, unglücklich ist, und die volle Offenheit für ihr Unglück oder ihre Wut kann sich gefährlich und beunruhigend anfühlen; wir können sogar den Eindruck gewinnen, dass wir diese Gefühle in irgendeiner Weise fördern. Aber Gefühle verschwinden nicht einfach, wenn man sie nicht zulässt. Sie tauchen nur unter die Oberfläche, wo sie eitern und später im Leben Ärger machen. Überlegen Sie einmal: Wann müssen Sie besonders laut schreien? Wenn Sie nicht gehört werden. Gefühle müssen gehört werden.

Ich möchte nicht, dass Sie ein schlechtes Gewissen wegen Ihrer früheren Reaktionen auf die Gefühle Ihres Kindes haben. Unbedingt möchte ich aber, dass Sie wissen, wie wichtig es ist, die Gefühle Ihres Kindes zu bemerken, sie ernst zu nehmen und einzuordnen. Die häufigste Ursache für Depressionen bei Erwachsenen sind nicht Erfahrungen, die man als Erwachsener gemacht hat, sondern dass man als Kind in der Beziehung zu den Eltern nicht gelernt hat, sich zu beruhigen. Wenn jemand nicht verstanden und getröstet wurde, sondern seine Gefühle vernachlässigt wurden, er sich allein in den Schlaf weinte oder mit seiner

Wut alleingelassen wurde, wird seine Fähigkeit, unangenehme oder schmerzhafte Emotionen zu tolerieren, immer geringer, je mehr emotionale Missempfindungen sich summieren. Es ist, als gäbe es nur einen bestimmten Raum für schwierige Emotionen, und wenn dieser Raum voll ist, haben sie keinen Platz mehr. Wenn wir von unseren Eltern immer wieder beruhigt werden, egal, was wir gerade fühlen, werden wir in Bezug auf diese Gefühle optimistischer, was uns später im Leben weniger anfällig für Depressionen oder Ängste macht. Es gibt keinen Königsweg, um psychische Probleme zu vermeiden. Aber es hilft sicher, den Glauben zu vermitteln, dass wir, egal, welche Emotionen wir gerade durchleben, immer noch liebenswert sind und dass diese Emotionen, wie schlecht wir uns auch fühlen mögen, vorübergehen werden.

Denken Sie daran: Alle Eltern machen Fehler, und das Bemühen, sie zu korrigieren, zählt mehr als die Fehler selbst. Wenn Sie also bisher dachten, dass es die beste Strategie sei, die Wut oder Unzufriedenheit Ihres Kindes zu ignorieren, damit es sich wieder besser fühlt, machen Sie sich keine Sorgen. Sie können dieses Muster ändern und auf die Gefühle Ihres Kindes so reagieren, dass es sich gesehen und gehört fühlt. Wahrscheinlich wirkt es zuerst seltsam oder sogar fremd, aber es kann leicht zur Gewohnheit werden. Denken Sie zunächst darüber nach, wie Sie bisher auf die Gefühle Ihres Kindes reagiert haben. Es gibt drei Hauptwege – und der Weg, den Sie eingeschlagen haben, ähnelt oft Ihrer Reaktion auf Ihre eigenen Gefühle. Vielleicht springen Sie auch vom einen zum anderen, je nach Emotion oder Situation.

Verdrängen

Wenn Sie eine Verdränger-Person sind, neigen Sie dazu, starke Gefühle wegzuschieben und mit »Psst« zu reagieren, wenn Sie mit ihnen konfrontiert werden, mit Aussagen wie: »Mach keinen Ärger, es ist alles okay« oder: »Sei tapfer«.

Wenn Sie das Gefühl eines Kindes als unwichtig abtun, ist es weniger bereit, ein nachfolgendes Gefühl mit Ihnen zu teilen, unabhängig davon, ob Sie es für unwichtig halten oder nicht.

Überreagieren

Am anderen Ende der Skala können Sie womöglich so intensiv mit dem Kind mitfühlen, dass Sie ebenso hysterisch werden und mit ihm weinen, als ob sein Schmerz Ihr eigener wäre. Diesen Fehler macht man leicht, etwa in den ersten Tagen im Kindergarten, bevor sich Eltern und Kind an die neue Situation gewöhnt haben.

Wenn Sie die Gefühle eines Kindes so übernehmen, hat es wahrscheinlich auch weniger Lust, sie mit Ihnen zu teilen. Es glaubt vielleicht, dass es Ihnen zu viel ist oder dass Sie ihm zu nahekommen, indem Sie mit seinen Gefühlen verschmelzen.

Aufnehmen und Einordnen

Wenn Sie Ihre Gefühle annehmen und einordnen können, werden Sie es natürlich finden, dies auch für Ihr Kind zu tun. Sie können ein Gefühl ernst nehmen, ohne allzu überzogen zu reagieren, und ruhig und optimistisch bleiben. Sie könnten zum Beispiel sagen: »Oje, du bist unglücklich. Möchtest du kuscheln? Dann komm zu mir. So, ich werde dich festhalten, bis es dir besser geht.«

Wenn ein Kind weiß, dass es gesehen und beruhigt, aber nicht bewertet wird, wird es Ihnen eher sagen, was mit ihm los ist.

Das ist es, was ein Kind braucht: dass die Eltern sich seiner Emotionen annehmen und sie einordnen. Das bedeutet, dass Sie an seiner Seite sind und wissen und akzeptieren, was es fühlt, ohne von diesen Gefühlen überwältigt zu werden. Dieses sogenannte »Containing« leisten Psychotherapeuten im Bedarfsfall auch für ihre Klienten.

Es gehört also dazu, dass Sie die Wut in einem Kind wahrnehmen, verstehen, warum es wütend ist, und das vielleicht für das Kind in Worte fassen, akzeptable Wege finden, wie es seine Wut ausdrücken kann, und diese Wut nicht bestrafen oder sich von ihr überwältigen lassen. Gleiches gilt auch für andere Emotionen.

Bei der Frage, mit welchen Emotionen man aufgrund eigener Erfahrungen in der Kindheit besser zurechtkommt, gibt es große Unterschiede. Es hängt davon ab, welche Assoziationen andere Menschen

und dann auch Sie selbst, als Sie erwachsen wurden, mit der jeweiligen Emotion verknüpften. Wenn Sie in einer Familie aufgewachsen sind, die gewöhnlich durch Konflikte miteinander kommunizierte, sind Sie vielleicht an erhobene Stimmen oder sogar Gebrüll gewöhnt; womöglich assoziieren Sie sie sogar mit Liebe. Wenn Sie dagegen aus einer Familie kommen, in der man sich jeder Konfrontation entzogen hat, können Sie sich mit Wut zutiefst unwohl fühlen. Wenn Sie sich in Ihrer Jugend manipuliert fühlten, können Sie misstrauisch sein oder sich mit Wärme und Liebe unwohl fühlen, weil Sie immer auf den Schlag aus dem Hinterhalt warten.

Übung: Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihren Emotionen?

Diese Übung ist eine gute Möglichkeit, um mit der Betrachtung Ihrer üblichen Reaktionen auf Emotionen zu beginnen, sowohl bei Ihnen selbst als auch bei Ihrem Kind. Denken Sie nacheinander an Angst, Liebe, Wut, Aufregung, Schuld, Traurigkeit und Freude. Mit welchen Emotionen fühlen Sie sich wohler? Welche bewirken, dass Sie sich weniger wohlfühlen? Welche sind für Sie leichter zu bewältigen? Und wie sieht es aus, wenn sie auf Sie gerichtet sind, oder wenn Sie sie bei anderen Menschen sehen?

Wir brauchen Emotionen, auch unangenehme. Stellen Sie sich die unbequemen als Warnleuchten auf einem Armaturenbrett vor. Als Reaktion auf das Blinken der Tankwarnleuchte sollten Sie nicht die Glühbirne entfernen, damit sie nicht mehr blinkt, sondern dem Auto das geben, was es braucht, um zu fahren. Und so ist es auch mit Gefühlen. Im Großen und Ganzen sollten wir versuchen, uns nicht von ihnen ablenken zu lassen oder sie zu ersticken, sondern sie zu beachten und sie zu nutzen, um herauszufinden, was wir brauchen, damit wir uns dessen bewusst werden und gegebenenfalls danach handeln können.

Gefühle wollen wahrgenommen und anerkannt werden

Unsere Gefühle kommen in jeder Handlung und jeder Entscheidung, die wir treffen, zum Tragen. Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, wird einen Einfluss darauf haben, wie unser Baby oder Kind mit seinen Gefühlen umzugehen lernt. Gefühle und Instinkte sind eng miteinander verknüpft, und wenn wir leugnen, wie sich ein Kind fühlt, laufen wir Gefahr, seine Instinkte abzuschwächen. Und die Instinkte eines Kindes machen es sicherer. Zum Beispiel erzählen die Autorinnen in dem ausgezeichneten Buch So sag ich's meinem Kind eine Geschichte von einem Mädchen, das mit seinen Freundinnen ins Schwimmbad geht, aber gleich wieder nach Hause kommt. »Warum bist du so schnell zurück, und wo sind die anderen?«, fragt die Mutter. Die Tochter erzählt, dass es einen älteren Jungen am Pool gab, der tat, als sei er ein Hund, und die Füße der Mädchen abschlecken wollte. Ihre Freundinnen fanden das lustig, nur sie ekelte sich davor. Ich glaube, es ist sehr wahrscheinlich, dass ihre Freundinnen von ihren Eltern mit Sprüchen wie: »Sei nicht albern, mach kein Theater« darauf trainiert worden waren, nicht auf bestimmte Dinge zu reagieren, anstatt ermutigt zu werden, ihre Gefühle ernst zu nehmen. Wenn das stimmt, haben die Eltern damit die Sicherheit ihrer Töchter aufs Spiel gesetzt. Es ist gar kein Problem, die Ängste eines Kindes etwa beim Probieren eines neuen Gerichts abzubauen, aber wenn wir ihm sagen, dass es nicht dumm sein soll, anstatt ihm zuzuhören, besteht die Gefahr, dass es auch denkt, es sei dumm, wenn es etwas gar nicht Dummes fühlt.

Meine Güte, Sie denken jetzt vielleicht, es ist doch schwer genug, all die praktischen Dinge zu tun, die man tun muss, um sein Kind sicher, satt und

sauber zu halten. Und nun, als ob das nicht genug wäre, müssen Sie sich auch noch in das Kind hineinversetzen? Sosehr ich auch »Tipps und Tricks« hasse – wenn es einen wichtigen Trick gibt, so ist es dieser: Lassen Sie sich nicht in einen Streit darüber verwickeln, was ein Kind fühlt. Ihr Achtjähriger sagt vielleicht: »Ich will nicht in die Schule gehen.« Die Antwort »Du gehst, und damit basta« kommt einem leicht über die Lippen, wenn man in Eile ist und selbst dringende Dinge zu erledigen hat. Aber für Ihr Kind ist es leichter zu hören: »Du hasst die Schule im Moment wirklich, oder?« Es eröffnet den Dialog, statt ihn abzuwürgen.

Und es ist selten schneller, die Gefühle eines Kindes zu verleugnen. Zum Beispiel sind wir oft in Eile, also schnappen wir uns unser Kleinkind und versuchen, ihm seinen Mantel anzuziehen, was ihm gar nicht gefällt. Dann bitten wir es, sich den Mantel selbst anzuziehen, aber inzwischen ist es schon fest entschlossen, sich zu wehren. Es wäre also besser gewesen, sich zuerst die Zeit zu nehmen, es zu respektieren und seine Gefühle anzuerkennen. Das heißt, es nicht zu packen, sondern es vorzuwarnen, dass es an der Zeit ist, den Mantel anzuziehen, dann zu beobachten, zuzuhören und die Gefühle des Kindes zu spiegeln. Wenn es sich weigert, seinen Mantel anzuziehen, könnte man sagen: »Du magst es nicht, wenn dir zu warm ist, deshalb willst du deinen Mantel nicht tragen. Okay, wir ziehen ihn an, sobald wir draußen sind und dir kalt wird.« Und wenn Sie es morgens immer eilig haben, stehen Sie früher auf, um sich die Zeit zu nehmen, das langsamere Tempo Ihres Kindes zu respektieren und seine Gefühle wahrzunehmen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass das Leben zum Kampf wird. Eine Mutter, Kate, erzählte mir von ihrem Sohn Pierre, der sich als kleines Kind ein paar Mal am Tag über irgendetwas aufregte und losweinte.

Es war in meinen Augen oft eine Kleinigkeit, etwa, dass es regnete oder dass er hingefallen war oder dass ich ihm gesagt hatte, dass man nicht mit den Pinguinen im Zoo schwimmen gehen darf. Ich versuchte das zu verstehen, weil ich wusste, dass etwas für mich Unbedeutendes für ein Kleinkind leicht eine Katastrophe sein konnte. Aber als er vier Jahre alt war

und immer noch ständig so etwas passierte, glaubte ich allmählich, dass Pierre nie belastbar werden würde. Ich fing an zu denken, dass ich vielleicht zu weich wäre. Und dass ich vielleicht anfangen sollte, ihm zu sagen, dass er nicht so ein Theater machen sollte. Ich tat es nicht, weil ich mich daran erinnerte, wie schlecht ich mich gefühlt hatte, als meine Eltern mir sagten, ich sei dumm oder ich müsse erwachsen werden.

Jetzt ist Pierre sechs Jahre alt, und ich habe gemerkt, dass er oft tage- und nächtelang nicht weint. Jetzt kommt er mit Situationen zurecht, die früher eine wahre Tränenflut ausgelöst hätten. Er sagt dann vielleicht: »Egal, Mami, wir kriegen das schon noch raus.« Oder: »Nimm mich in den Arm, solange mein Knie wehtut. Es hört bestimmt gleich auf.« Der Wandel erfolgte allmählich und unmerklich. Ich bin so froh, dass ich seine Gefühle immer wieder akzeptiert und ihn beruhigt habe.

Obwohl es damals wahrscheinlich extrem zeitaufwendig schien, wählte Kate den zweckmäßigsten Weg. Wenn wir mit unseren Kindern schimpfen, weil sie sich schlecht fühlen, weinen sie über zwei Dinge: über das, worüber sie ursprünglich traurig waren, und darüber, dass ihre Eltern verärgert und sie immer noch traurig sind. Bleiben Sie bei der Philosophie, die Tränen zu trocknen und eher mitzufühlen als abzufertigen. Wenn Sie die Gefühle eines Kindes ernst nehmen und es beruhigen, wenn es das braucht, wird es allmählich lernen, diese Beruhigung zu verinnerlichen, und schließlich in der Lage sein, sich selbst zu beruhigen.

Wenn Sie als Kind wegen unangenehmer Gefühle getadelt wurden, ist es nur allzu einfach, mit Ihrem eigenen Kind zu diesem Modell zurückzukehren. Von diesem Fehler kann Sie die Erinnerung an die Zeit, als Sie Ärger bekamen, weil Sie traurig waren, vielleicht abhalten – so, wie es bei Kate war. Traurigkeit gehört zum Leben dazu. Doch wenn Sie noch als Erwachsener verinnerlicht haben, dass man deswegen ausgeschimpft wird, werden Sie sich vielleicht dabei ertappen, dass Sie sich für Ihre Tränen entschuldigen, wenn etwas Schreckliches passiert ist.

Wenn Ihre Eltern Ihre Gefühle verleugnet haben, kann es schwer sein, die Gefühle Ihres Kindes zu akzeptieren, anstatt es auszuschimpfen. Es

kann sich anfühlen, als würde man einen Sprung ins Unbekannte wagen, und das ist ja auch so: Sie brechen die Glieder in Ihrer angestammten emotionalen Kette auf. Aber denken Sie daran: Sie legen den Grundstein für die psychische Gesundheit Ihres Kindes. Übrigens, Ausrutscher in Richtung Unter- oder Überreaktion, besonders wenn sie in den meisten Fällen wieder korrigiert werden, werden ein Kind nicht für immer schädigen.

Sich mit den eigenen Emotionen vertraut zu machen ist der Schlüssel, um die Emotionen Ihres Kindes einordnen und abmildern zu können. Wenn Sie Ihre eigenen Gefühle als unwichtig abtun, werden Sie nicht in der Lage sein, die Emotionen Ihres Kindes angemessen einzuordnen. Wenn Sie hysterisch werden, haben Sie nicht einmal Ihre eigenen Gefühle im Griff, geschweige denn die Ihres Kindes.

Möglicherweise müssen Sie üben, mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen, sie nicht zu unterdrücken oder hysterisch zu werden. Sie müssen üben wahrzunehmen, wie Sie sich fühlen, und Wege zu finden, sich zu beruhigen. Hierzu müssen Sie vielleicht Hilfe von Ihrer Umgebung annehmen. Definieren Sie zum Beispiel Ihr Gefühl und nicht sich selbst. Sie können das Gleiche für Ihr Kind tun. Statt also zu sagen: »Ich bin traurig« oder: »Du bist traurig«, sagen Sie: »Ich fühle mich traurig« oder »Es sieht so aus, als ob du traurig wärst«. So definieren Sie das Gefühl, statt sich mit ihm zu identifizieren. Dieser kleine Unterschied kann viel ausmachen.

Es ist auch wichtig, dass man es gewohnt ist, über Gefühle zu sprechen, sowohl über die eigenen als auch über die Gefühle des Kindes. Wenn Kinder älter werden, wird der logische Teil des Gehirns immer dominanter. Es ist nicht so, dass sie zu rein logischen Wesen werden – Menschen werden immer emotional sein –, doch sie können lernen, Bilder, Zeichnungen und Sprache zu benutzen, um über ihre Gefühle zu sprechen und sie zu verstehen. Auf diese Weise beginnen ihre Gefühle für sie zu arbeiten, sie sind ihnen nicht mehr auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Wenn Ihr Kind Gefühle ausdrückt, kann es helfen, sie zu ordnen und zu verstehen, wenn Sie sie in Worte oder Bilder fassen.

Es ist leicht zu sagen: »Das macht dir anscheinend Spaß.« Viel schwieriger kann es sein, schwierige Gefühle wahrzunehmen oder Gefühle,

von denen Sie sich wünschen, dass Ihre Kinder sie nicht hätten. Wenn ein Kind weint, weil Sie vor dem Mittagessen Nein zum Eis gesagt haben, bedeutet das Wahrnehmen schwieriger Gefühle nicht, dass Sie ihm Eis geben. Es ist auch nicht so, dass Sie die Arbeit aufgeben sollten, damit es nie wieder zur Tagesmutter gehen muss, oder allem nachgeben sollten, womit es unzufrieden ist. Es bedeutet nur, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen, sie in Betracht ziehen, wenn Sie Entscheidungen treffen, und helfen, diese Gefühle abzumildern, nicht durch Verleugnung oder Ablenkung, sondern durch Wahrnehmung, Verständnis und ohne wegzulaufen und sich zu distanzieren. Es kann anfangs riskant sein, Gefühle anzuerkennen, von denen man sich wünschte, dass das Kind sie nicht hätte – wie zum Beispiel, wenn es seine Geschwister nicht mag oder nicht gern die Oma besucht –, aber wenn sich Ihr Kind gesehen und verstanden fühlt, hat es einen Grund weniger, zu protestieren und zu weinen.

In seinem Buch Orchidee oder Löwenzahn?, das Anfang 2019 herausgekommen ist, berichtet Thomas Boyce, dass er und seine Forscherkollegen gerade Daten zu der Frage sammelten, wie sehr der Stress des Schuleintritts das Immunsystem von Kindern beeinträchtigt, als plötzlich 1989 in Kalifornien die Erde bebte. Zunächst waren die Forscher unsicher, weil dieser zusätzliche Stressfaktor ihre Studie gefährdete, doch sie beschlossen, Kapital daraus zu schlagen und die Auswirkungen des Erdbebens auf das Immunsystem der Kinder zu untersuchen. Alle Kinder bekamen ein Päckchen Buntstifte und Papier zugeschickt mit der Aufforderung, ein Bild vom Erdbeben zu malen. Einige Kinder malten fröhliche, heitere Bilder der Katastrophe, während andere in ihren Bildern stärkeren Schmerz ausdrückten und die furchtbaren Aspekte des Erdbebens darstellten. Welche Gruppe blieb nach dem Erdbeben Ihrer Meinung nach gesünder? Die Kinder, die fröhliche, optimistische Bilder vom Erdbeben gemalt hatten, litten deutlich häufiger unter Erkrankungen der Atemwege als jene, die Angst, Feuer, Tod und Katastrophen gemalt hatten. Thomas Boyce ist der Ansicht, dass das menschliche Geschichtenerzählen und die Kunst, die sich durch die ganze Geschichte zieht, ein Weg sind, auf dem wir

uns die Dinge, vor denen wir uns fürchten, zu eigen machen. Je intensiver wir uns in Bezug auf diese Dinge ausdrücken, desto weniger Angst machen sie uns allmählich. Auch wenn das schmerzlich sein mag: Wir drücken unsere Traurigkeit aus, weil sie jedes Mal, wenn wir dies tun, ein bisschen kleiner wird.

Im Buch berichtet Boyce darüber, dass manche Kinder hypersensibel sind und ihre Umwelt sie stark beeinflusst. Er nennt sie Orchideen. Andere Kinder sind von Natur aus robuster – wie Löwenzahn. Sie können von außen nicht erkennen, ob Ihr Baby eine Orchidee oder ein Löwenzahn ist, aber für Orchideen ist es lebenswichtig, dass ihre Eltern auf ihre Gefühle eingehen, und wir alle, ob Löwenzahn oder Orchidee, profitieren davon, wenn unsere Gefühle wahrgenommen, eingeordnet und verstanden werden – auch wenn wir unter gleichen Umständen vielleicht unterschiedlich reagieren.

In der folgenden Fallstudie geht es um eine Orchidee namens Lucas, dessen Eltern wie die meisten Eltern heutzutage beide arbeiten müssen. Nur wenige Familien können sich heute noch den Luxus erlauben, dass ein Elternteil zu Hause bleibt und immer für die Familie da ist. Wenn es dem eigenen Temperament nicht entspricht, kann man es auch als unbefriedigend empfinden, zu Hause zu bleiben. Ein Kind wird sicher lieber glückliche Eltern haben wollen als unglückliche und gequälte, und deshalb würde ich niemals sagen, dass ein Elternteil zu Hause bleiben muss. Wichtig ist mir dagegen, dass man die Gefühle der Kinder in Bezug auf ihre Welt und die jeweiligen familiären Absprachen zulassen und sie nicht verleugnen sollte. Ein Kind wird nicht nur glücklicher sein können, wenn alle seine Gefühle zulässig sind. Es wird, wenn Dr. Boyce' Deutung seiner Untersuchung nach dem Erdbeben von 1989 richtig ist, auch ein besseres Immunsystem haben, wenn es ausdrücken kann, wie es sich fühlt, und diese Gefühle auch Gehör finden. Wir sind so verzweifelt darauf aus, dass unsere Kinder glücklich sind, weil wir sie so sehr lieben, dass wir leicht den Fehler machen, zu leugnen, wie sie sich wirklich fühlen. Ich hoffe, dass Dr. Boyce' Forschungen und die folgende Geschichte uns ins Gedächtnis rufen, dass dies nicht unbedingt die klügste Handlungsoption ist.

Die Gefahr, Gefühle nicht zuzulassen: eine Fallstudie

Annis und John sind warmherzige, freundliche Menschen, die einander und ihren zehnjährigen Sohn Lucas hingebungsvoll lieben. Beide haben sich jeweils ein kleines Unternehmen aufgebaut und hart für ihren Ruf und ihren Kundenstamm gearbeitet. Sie haben eine Wohnung gekauft und sind froh, diese Investition als Teil ihrer Zukunftsabsicherung zu haben, aber sie fühlen sich ständig finanziell unter Druck.

Lucas ging schon als Kleinkind in eine Kinderkrippe, wurde dort jedoch nie heimisch. Deshalb beschäftigten seine Eltern eine Reihe von Au-pairs, die sich um ihn kümmerten. Hinsichtlich ihrer wirtschaftlichen Situation sahen sie keine andere Lösung als eine Kinderbetreuung. Die Au-pairs brachten Lucas zur Schule, holten ihn dort wieder ab und waren in den Schulferien für ihn da. Wenn es Lücken beim Wechsel der Au-pairs gab, halfen befreundete Familien und Lucas' Oma aus. Annis und John sorgten dafür, dass sie am Wochenende Zeit als Familie hatten, und Lucas wirkte zufrieden. Beide waren in Gedanken immer bei ihrem Sohn, sie dachten über ihn nach, liebten und umsorgten ihn, und sie freuten sich auf ihn – allerdings schlief er oft schon, wenn sie nach Hause kamen. Wenn Lucas darum bat, mehr Zeit mit ihnen zu verbringen, versprachen sie ihm, am Wochenende etwas mit ihm zu unternehmen. Lucas schien es gut zu gehen.

Ja, Lucas schien es gut zu gehen, bis er im Alter von zehn Jahren versuchte, aus dem Fenster im sechsten Stock zu springen. Glücklicherweise hatte John etwas vergessen, kam noch einmal in die Wohnung zurück und konnte ihn gerade noch wieder ins Zimmer ziehen. Das Au-pair hatte in der Küche gespült.

Lucas’ Eltern nahmen sich frei, um bei ihm zu sein, weil sie wussten, dass dies ein Hilfeschrei war. Sie hatten nicht geahnt, dass Lucas so verzweifelt war. »Ich glaube«, sagte John zu mir, »wir sahen nur, was wir sehen wollten.« John war auch unsicher, was er von den Antidepressiva halten sollte, von denen ihr Hausarzt sprach. Er hatte so ein Bauchgefühl, dass da etwas nicht stimmte, und Lucas’ Verzweiflung mit Medikamenten zu betäuben erschien ihm nicht richtig. Er brachte seinen Sohn zu einem Therapeuten. Manchmal ging Lucas allein zu ihm, manchmal mit Vater oder Mutter. Lucas sprach mit dem Therapeuten über die Ferien, in denen er von einem Freund zum nächsten, dann zur Oma und dann wieder nach Hause zu einem Au-pair gebracht wurde. Er nahm sich als Belastung wahr, weil er mithörte, wie seine Eltern am Telefon versuchten, die Betreuung für ihn zu organisieren, und damit manchmal große Probleme hatten. Natürlich wusste er irgendwie, dass seine Eltern ihn liebten, weil sie es ihm sagten, aber es war schwer für ihn, sich geliebt zu fühlen. »An manchen Tagen«, sagte er, »habe ich das Gefühl, einfach nur ein Paket zu sein, das man so schnell wie möglich weitergibt.«

Er erzählte dem Therapeuten auch, dass er Freundschaft mit seinem jeweiligen Au-pair schloss, doch irgendwann ging es weg und wurde durch ein anderes ersetzt. Dann fühlte er sich schlecht, weil er anfing, einige von ihnen zu vergessen, obwohl er sie wirklich gemocht hatte. Und das gab ihm wiederum das Gefühl, dass sie ihn sicher auch vergessen hatten.

Er konnte sich nicht erinnern, wann er anfing, traurig zu sein; er wusste nicht einmal, dass er traurig war. Als er versucht hatte, Annis und John zu erzählen, wie er sich fühlte, war es ihnen schwergefallen, ihm zuzuhören, also hatten sie versucht, ihn abzulenken oder aufzuheitern, oder hatten ihm einfach widersprochen.

Als Eltern wollen wir mehr als alles andere, dass unsere Kinder glücklich sind. Wenn sie es nicht sind, wollen wir sie und uns selbst dennoch davon überzeugen, dass sie es sind. Das mag kurzfristig dafür sorgen, dass es uns besser geht, aber es gibt unseren Kindern das Gefühl, ungehört, ungesehen und einsam zu sein.

John: Wenn Lucas früher sagte oder zeigte, dass er nicht glücklich war, sagte ich so etwas wie: »Sei nicht traurig – wir gehen am Samstag in den Zoo« oder: »Ich kaufe dir eine neue Spielkonsole«. Als wir das mit dem Therapeuten aufarbeiteten, fanden wir heraus, dass er das als Rüffel erlebte. Ich wollte sagen: »So war es nicht gemeint«, doch der Therapeut bremste mich sanft und bat mich einzuordnen, was Lucas sagte.

Ich hatte das Gefühl, dass ich Lucas noch trauriger machte, wenn ich ihm gegenüber anerkannte, dass er zum Beispiel darunter litt, dass ich nicht da war, wenn er aus der Schule zurückkam. Das war hart. Aber nach diesem brutalen Weckruf mussten wir wirklich etwas ändern, also taten wir, was der Therapeut sagte.

Wenn Lucas sagte, dass er traurig sei, lernte ich, ihn zu fragen, wie sich diese Traurigkeit anfühlte, wo er sie fühlte oder ob er wusste, warum. Als wir seine Gefühle akzeptierten, fühlte er sich gehört und nicht abgeschoben, und es ging ihm dadurch zu meiner Überraschung besser.

Wir haben auch gelernt, dass es nicht ausreicht, Lucas zu sagen, dass wir ihn lieben. Wir müssen ihm zeigen, dass er für uns an erster Stelle steht. Und das tut er – deshalb arbeiten wir so hart. Wir müssen ihm zeigen, dass wir ihn lieben, indem wir richtig mit ihm zusammen sind und ihm nicht nur über Skype Gute Nacht sagen oder am Wochenende etwas mit ihm unternehmen.

Ich nahm einen Kredit auf, damit ich einen Monat zu Hause bei Lucas verbringen konnte. Wir hingen herum, sahen uns Zeichentrickfilme an, gingen zum Therapeuten. Lucas redete nicht viel, aber wenn er es tat, hörte ich zu. Der Therapeut brachte mir bei, zuzuhören, ohne gleich alles in Ordnung bringen zu müssen, und ich versuchte das in diesem Monat umzusetzen.

Lucas ist jetzt wieder in der Schule. Wir stellen sicher, dass mindestens einer von uns um 18 Uhr zu Hause ist, sodass er jeden Abend gut zwei Stunden lang bei einem von uns an erster Stelle steht. Wir machen zusammen Abendessen, spielen oder schauen einfach fern. Ich würde gern sagen können, dass ich in diesen zwei Stunden nie auf mein Handy schaue. Ich versuche es jedenfalls.

Für Annis ist das alles viel schwieriger. Sie fühlt sich so schlecht, weil sie nicht bemerkt hatte, wie furchtbar es Lucas ging, und sie ist verstört, weil sie ihn fast verloren hätten oder er sich schwer hätte verletzen können. Elterliche Schuldgefühle helfen weder uns noch unseren Kindern; das Eingeständnis unserer Fehler dagegen hilft ebenso wie anschließende positive Veränderungen. Wie ich in diesem Buch immer wieder betonen werde, ist keiner von uns perfekt – wir alle machen Fehler. Aber nicht die Fehler sind das Wichtige, sondern die Art und Weise, wie wir sie korrigieren. Die Brüche, die Probleme in unseren Beziehungen zu unseren Kindern verursachen und ihrer psychischen Gesundheit schaden können, sind nur dann ein Problem, wenn sie nicht repariert werden. Ich möchte auch betonen, dass der Therapeut und Lucas herausfanden, dass das Problem nicht darin lag, dass beide Eltern arbeiteten, sondern darin, dass er mit seinen Gefühlen dazu so alleingelassen wurde. Es ist wie bei den Kindern, die das Erdbeben miterlebt hatten – nicht das Erdbeben an sich machte einige Kinder krank, sondern das Immunsystem derjenigen, die ihre Gefühle in Bezug auf die Katastrophe ungehemmt ausdrücken konnten, bewahrte sie vor vielen Krankheiten.

Ich gehe davon aus, dass Annis' Schuld etwas mit den traditionellen Geschlechterrollen zu tun haben könnte. Vielleicht hatte sie das Gefühl, stärker für Lucas verantwortlich zu sein als John. Natürlich sind beide Eltern im gleichen Maße für ihre Kinder verantwortlich, aber es ist schwer, alte Traditionen abzuschütteln. Das bedeutet nicht, dass sie nicht abgeschüttelt werden sollten. Man muss darüber reden, damit die Mitglieder einer Familie nicht von unterschiedlichen Annahmen ausgehen.

Ich hoffe, dass es Annis bald besser gehen wird, denn sie und John haben erkannt, wie sie dazu beigetragen haben, dass Lucas sich so schlecht fühlte, und sie haben ihr Verhalten korrigiert. Beide lernten, wie man Gefühle und Erfahrungen einordnet, und sie machen das jetzt großartig, für Lucas ebenso wie für sich selbst und füreinander.

Glücklicherweise denken die meisten Kinder nicht daran, sich umzubringen. Aber warten Sie gar nicht erst auf Weckrufe, seien es Schwierigkeiten in der Schule, Wutprobleme, Selbstverletzungen,

Depressionen oder Angstzustände, um Ihrem Kind jeden Tag zu zeigen, dass Sie an es denken und seine Gefühle ernst nehmen. Ermutigen Sie Ihr Kind, diese Gefühle in Bildern oder Worten auszudrücken, und akzeptieren Sie, was es fühlt. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind zeigen, dass seine Gefühle zählen.

Doch den Worten müssen auch Taten folgen. Man kann Liebe nicht delegieren – Kinderbetreuung schon, aber Liebe nicht. Sie können diese Liebe auch nicht auf später verschieben: Sie kann nicht bis zum Wochenende warten; Kinder brauchen sie jeden Tag von mindestens einem Elternteil. Der Kinderpsychiater und Psychoanalytiker Donald Winnicott stellte, als er Kindern beim Versteckspielen zusah, fest: »Es ist eine Freude, sich zu verstecken, und eine Katastrophe, nicht gefunden zu werden.« Das gilt auch im Leben. Wir haben vielleicht gern ein paar Geheimnisse, als Erwachsene wie als Kinder, aber wenn niemand uns wirklich sieht und wahrnimmt, wie wir sind und wo wir sind, kann das zu einer Katastrophe führen.

Bruch, Reparatur und Gefühle

Wenn Sie über Gefühle nachdenken, denken Sie immer wieder an Brüche und Reparaturen. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich nie barsch mit meinem Kind gesprochen hätte oder meine eigenen Gefühle nie über die meines Kindes gestellt hätte – natürlich habe ich das getan, wie meine Eltern es vor mir getan haben. Aber der Unterschied besteht darin, dass meine Eltern nie zugegeben haben, dass sie im Unrecht waren oder sich irrten. Selbst als ich erwachsen war, haben sich meine Eltern nie entschuldigt, wenn sie mich ungerecht behandelt oder sich in irgendetwas geirrt hatten. Ich wusste, dass mir das nicht gefiel, also traf ich die bewusste Entscheidung, es nicht zu wiederholen.

Trotz meiner guten Vorsätze habe ich mich manchmal in einer Weise verhalten, die ich später bereute. Wenn das passierte, entschuldigte ich mich immer bei meiner Tochter – sobald ich mich dabei ertappte oder es später erkannte. Oder ich änderte mein Denken und Handeln in dieser Hinsicht. Der Vater meiner Tochter und ich versuchten unser Verhalten zu ändern, wenn dieses nicht hilfreich war, und wir sagten es unserer Tochter, wenn wir Fehler gemacht hatten. Ich wusste nicht, wie sich das auf sie auswirken würde. Es war ein Experiment – wir schufen ein neues Glied in der emotionalen Familienkette. Aber sehr bald schon merkte ich, was das bedeutete.

Eines Nachmittags, als Flo etwa vier Jahre alt war, aß sie ein Stück Kuchen in der Küche und sagte: »Tut mir leid, dass ich im Auto so mürrisch war, Mama, ich hatte Hunger. Jetzt geht es mir gut.« Sie entschuldigte sich. Sie reflektierte über ihr Verhalten und versuchte, einen wahrgenommenen Riss zu reparieren. Ich war begeistert. Nie hätte ich erwartet, dass sie, wenn

ich Verantwortung für mein eigenes schlechtes Verhalten übernahm, es nicht rechtfertigte und niemand anderem die Schuld gab, wirklich lernen würde, dasselbe zu tun.

Aber natürlich lernte sie es. Kinder handeln wie wir alle oft so, wie sie behandelt werden. Sensibel auf Gefühle zu reagieren und auf einen Bruch eine Reparatur folgen zu lassen ist immer besser als Pattsituationen, Schlachtfelder, Sieg und Niederlage.

Begeistert war ich auch, als meine Tochter zum ersten Mal sagte: »Ich werde gleich wütend werden.« Anstatt ihre Wut auszuleben, fasste sie sie in Worte. Ich konnte ihr antworten: »Ja, das ist wirklich ärgerlich, nicht wahr?« Und sie lernte, weiter darüber zu reden, wie sie sich fühlte, anstatt mit einem Wutanfall zu reagieren.

Einfühlen statt abfertigen

Dave, der Vater der vierjährigen Nova, war genervt davon, dass sie sich an ihre Routinen zu klammern schien. Er hasste es, dass sie völlig ausrastete, wenn sie ihren Willen nicht bekam, etwa, wenn sie nicht auf ihrem Lieblingsplatz im Auto sitzen konnte. Er stritt mit ihr herum oder drängte sie, flexibler zu sein, aber meist endete es damit, dass beide ziemlich sauer aufeinander waren.

Dave fragte mich, was er tun konnte, um Nova zu helfen, und ich erklärte ihm, wie wichtig es ist, Gefühle zu benennen und einzuordnen. Er beschloss, es zu versuchen:

Ein paar Cousins von Nova mussten irgendwohin gefahren werden, und einer setzte sich, ohne es zu wissen, auf Novas üblichen Platz. Sie fing an zu weinen. Normalerweise hätte ich gesagt: »Mach keinen Aufstand, setz dich einfach woanders hin«, oder ihren Cousin gebeten, sich umzusetzen. Jetzt aber kauerte ich mich hin, sodass wir auf Augenhöhe waren, und sagte leise und sanft zu ihr: »Es ist wirklich schwer für dich, Max auf deinem Platz zu sehen. Du willst unbedingt da sitzen, oder?« Ihr Weinen ließ ein wenig nach, und sie sah mich an. Ich fühlte wirklich mit ihr, und ich spürte, dass sie das an meinem Gesicht ablas. Ich sagte ihr, dass sie das nächste Mal wieder dort sitzen könne. Und ich fragte: »Wo möchtest du auf dieser Fahrt sitzen, am Fenster oder auf dem Kindersitz vorne?« Zu meiner Überraschung holte sie den Kindersitz, schnallte sich an und begann fröhlich zu plaudern.

Nova auszuschimpfen und sie unter Druck zu setzen hatte sie nur noch

dickköpfiger gemacht. Doch als sie sah, dass ihr Vater wirklich mit ihr fühlte, musste sie ihren Willen nicht mehr durchsetzen. Dave bestätigte Novas Gefühle. Es ist wie beim Fahren auf Eis: Wenn man gegenlenkt, rutscht das Auto weiter in die gleiche Richtung; wenn man aber die Räder in die Richtung lenkt, in die man rutscht, gewinnt man die Kontrolle über das Auto zurück – und kann die rutschige Stelle hinter sich lassen.

Besonders schwierig ist es, die Gefühle Ihres Kindes wahrzunehmen, wenn Sie selbst anders fühlen. Ihr siebenjähriges Kind seufzt zum Beispiel tief und sagt: »Wir machen nie Ausflüge.« Vielleicht würden Sie gern kontern »Aber wir waren erst letzte Woche im Legoland!« oder »Wir machen ständig Ausflüge«. Sie fühlen vielleicht Wut in sich aufsteigen, weil der Aufwand und die Kosten, mit Ihrem Kind in einen Freizeitpark zu gehen, offenbar gar nicht wahrgenommen wurden.

Wenn Sie die Gefühle Ihres Kindes leugnen, kann damit die Entfremdung von der Person beginnen, mit der Sie eine liebevolle, lebenslange Beziehung unterhalten wollen, der Person, deren Glück Ihnen wirklich am Herzen liegt. Die eigene Reaktion zu ändern mag Ihrer Intuition zuwiderlaufen, aber wir alle fühlen uns besser, wenn unser Erleben anerkannt und nicht bestritten wird. Kinder sind da keine Ausnahme. Machen Sie sich klar, dass Ihr Kind Ihnen lediglich sagt, was es fühlt, und nutzen Sie dies als Gelegenheit, eine Beziehung zu ihm aufzubauen und über seine Empfindungen zu sprechen, anstatt es abzuweisen.

Unzufriedenheit verschwindet nicht, wenn man sie leugnet; sie gräbt sich nur tiefer ein. Aber kommen wir auf unser Beispiel zurück:

KIND

: Wir machen nie einen Ausflug.

ERWACHSENER

: Du klingst gelangweilt und traurig.

KIND

: Ja, wir sind den ganzen Tag drinnen gewesen.

ERWACHSENER

: Das stimmt. Was möchtest du tun?

KIND

: Ich würde gerne noch mal ins Legoland fahren.

ERWACHSENER

: Das hat Spaß gemacht, nicht wahr?

KIND

: Ja, großen Spaß.

Das Kind fühlt sich wahrscheinlich nach diesem Gespräch zufriedener, und die Gefahr, dass die Situation zu einem Streit eskaliert, ist geringer. Ihr Kind ist ja nicht dumm – es weiß genau, dass es nicht jeden Tag im Legoland verbringen kann –, aber seine Eltern sollen wissen, dass es bei ihnen sein will und so etwas mit ihnen erleben will. Es geht darum, die Gefühle des Kindes zu besänftigen, während es die unangenehme Lektion lernt, dass das Leben nicht immer so ist, wie man es sich wünscht.

Das gilt für alle, egal, ob Kind oder erwachsene Person. Wenn wir uns schlecht fühlen, wollen wir nicht einfach abgefertigt werden. Wir wollen, dass sich jemand einfühlt, nicht, dass das Problem sofort gelöst wird. Wir wollen, dass eine andere Person versteht, wie wir uns fühlen, damit wir nicht einsam mit diesem Gefühl zurückbleiben.

Meine jetzt erwachsene Tochter Flo gestand mir neulich: »Ich schäme mich so, weil ich meine Fahrprüfung nicht bestanden habe.« Niemand sieht sein Kind gern leiden, und da macht man leicht den Fehler, das Problem schnell beiseitezuschieben. »Du musst dich deswegen doch nicht schämen«, sagte ich und versuchte damit verzweifelt, sie wieder glücklich zu machen. »Nein«, antwortete sie, »ich brauche nur eine Umarmung.«

Wir alle leisten uns mal einen Ausrutscher, auch mir passiert das noch, aber wenn wir meistens mitfühlend reagieren und nicht versuchen, das Gefühl möglichst weit wegzuschieben, wird das Kind wissen, was es braucht, und in der Lage sein, danach zu fragen.

Sie müssen nicht warten, bis Ihr Kind sprechen kann, um seine Gefühle einzuordnen und ernst zu nehmen. Sie können es tun, indem Sie die Situation lesen, überlegen, wie Ihr Kind sich wohl fühlt, und das in Worte fassen. Selbst wenn ein Kind schon sprechen kann, ist es vielleicht nicht in der Lage, ein Gefühl so gut wie Sie zu artikulieren, weshalb es im obigen Beispiel seine Gefühle in dem Satz »Wir machen nie Ausflüge« zusammenfasst und nicht beschreibt, was wirklich los ist: »Ich fühle mich unruhig, mir fällt die Decke auf den Kopf, und ich weiß nicht, was ich mit mir anfangen soll.« Der Elternteil fasst die Gefühle, die er beim Kind beobachtet, in Worte. Diese Worte wiederum finden bei dem Kind einen Widerhall und führen zu einem Moment der Verbindung, wenn es »Ja, großen Spaß« sagt.

Monster unter dem Bett

Kleine Kinder sprechen vielleicht manchmal von Geistern oder Ungeheuern unter ihren Betten. Achten Sie nicht so sehr auf die Geschichte, die sie erzählen, oder den Grund, den sie angeben, sondern achten Sie auf das Gefühl, das sie damit ausdrücken. Statt die Vorstellung, dass sich Monster unter dem Bett verstecken, für völlig abwegig zu erklären, benennen Sie das Gefühl, für das die Monster offenbar stehen. »Du klingst verängstigt, kannst du mir noch mehr erzählen?« Oder: »Lass uns eine Geschichte über diese Monster erfinden. Wie heißen sie?« So können Sie die Monster vielleicht besiegen. Bleiben Sie bei Ihrem normalen Umgangston; es sind nicht so sehr die Worte, die wir verwenden; wichtig ist, dass wir bei unseren Kindern bleiben, bis sie sich beruhigt fühlen, anstatt sie als dumm abzutun. Womöglich stehen diese Monster für Ihre Ungeduld beim Einschlafritual oder für etwas anderes Kompliziertes, das Ihr Kind nicht artikulieren kann. Wir wissen zwar nicht immer, woher ein Gefühl kommt, doch das bedeutet nicht, dass es nicht real ist. Es muss dennoch benannt und eingeordnet werden.

Und wenn Sie Ihr Kind mit einem »Sei nicht albern – du weißt doch, dass es keine Monster gibt« dumm dastehen lassen, wird es sich wahrscheinlich nicht beruhigen.

Es ist wichtig, die Kommunikationswege offen zu halten. Wenn Sie Ihr Kind abweisen, indem Sie ihm sagen, dass es nicht albern sein soll, lernt es, weder die »albernen« Dinge noch die, die Sie nicht für albern halten würden, zu äußern.

Die Unterscheidung zwischen »albern« und »nicht albern« ist uns so klar, dass wir dasselbe oft auch für unser Kind annehmen. Aber es fühlt nun

einmal, was es fühlt, auch wenn andere Menschen in derselben Situation anders fühlen würden. Dabei ist es unerheblich, ob es für albern oder dumm gehalten wird.

Sie wollen die Person sein, mit der Ihr Kind reden kann. Wenn Sie es albern nennen, weil es sich über Omas leckeren Linseneintopf beschwert, kann es vielleicht das Gefühl bekommen, dass es mit Ihnen nicht darüber reden kann, wenn der widerliche Klavierlehrer ihm die Hand aufs Bein legt. Der Unterschied zwischen diesen beiden Dingen ist uns nur allzu klar, doch ein Kind bucht beides unter »etwas Ekliges« ab. Und wenn Sie einige eklige Dinge als unwichtig abtun, wird es wahrscheinlich das Gefühl haben, dass es die Demütigung nicht wert ist, Ihnen noch mehr davon zu erzählen.

Sie denken vielleicht, dass dies ein Extrembeispiel ist, denn Omas Eintopf und ein Klavierlehrer, der das Bein eines Kindes berührt, sind zwei ganz unterschiedliche Dinge. Doch Ihr Kind ist noch nicht so lange auf der Welt wie Sie, es hat nicht all Ihre Erfahrungen gemacht, hat nicht alles gelesen, was Sie gelesen haben, hat die Sexualität noch nicht verstanden. Ihr Kind hat vielleicht nicht gelernt, alarmiert zu sein, wenn es unangemessen berührt wird, so wie es alarmiert ist, wenn es etwas essen soll, das ihm nicht schmeckt. In seinen Augen ist beides ein Angriff auf seine Sinne. Einem Kind zu sagen, dass es sich bei irgendetwas »albern« verhält, kappt die Kommunikation, und das kann gefährlich werden.

Alle Stimmungen haben ihre Berechtigung

Wenn jemand Sie fragen würde, was Sie sich für Ihr Kind wünschen, würden Sie wahrscheinlich antworten: »Ich möchte, dass es glücklich ist.« Es ist nichts Schlechtes, wenn man möchte, dass die eigenen Kinder glücklich sein können. Aber haben wir vielleicht zu viel in die Vorstellung von »glücklich« investiert, in ein perfektes Bild davon, wie unsere Familie einen Riesenspaß hat, auf der Wiese spielt und ein schönes Picknick zwischen Wildblumen veranstaltet?

Glück kommt und geht – wie alle Gefühle. Wenn Sie die ganze Zeit glücklich wären, würden Sie es kaum wissen, weil Sie keine anderen emotionalen Zustände kennen würden, mit denen Sie das Glück vergleichen könnten. Damit ein Kind glücklich sein kann, ist es notwendig, dass die Eltern alle seine Stimmungen und alle Aspekte seines Erlebens akzeptieren. Und das wird nur sehr selten ein Picknick sein.

Durch Schimpfen oder auch nur durch Ablenkung kann man niemanden glücklich machen. Je umfassender Sie Ihr Kind unabhängig von dessen Erleben und seinen damit einhergehenden Gefühlen annehmen und lieben, desto größer wird seine Fähigkeit werden, glücklich zu sein. Und das gilt auch für Sie selbst. Auch wir als Eltern müssen uns selbst und alle unsere Stimmungen akzeptieren.

Ich erinnere mich, dass ein Freund meiner Eltern mich als Zwölfjährige fragte, ob ich eine glückliche Kindheit habe. Ich antwortete ihm: »Nein, eigentlich nicht, nein. Ich fühle mich die meiste Zeit nicht besonders glücklich.« Mein Vater hörte das zufällig, drehte sich wütend um und ging auf mich los. »Was für ein Unsinn«, sagte er. »Du hast eine idyllische Kindheit, eine sehr glückliche Kindheit. Was für ein Unsinn.« Und weil er

mein Vater war – mein geliebter, wenn auch angsteinflößender Vater –, hatte ich das Gefühl, dass ich mich geirrt haben musste. Ich war verwirrt, unsicher in Bezug auf meine eigenen Gefühle.

Eltern gehen gern davon aus, dass die Dinge, die sie ihrer Meinung nach glücklich machen würden, auch ihre Kinder glücklich machen, aber das ist nicht unbedingt so – das haben Sie wahrscheinlich schon festgestellt. Sie fühlen sich vielleicht als Versagerin, wenn Ihr Kind unglücklich wirkt, und anstatt ein so unangenehmes Gefühl zuzulassen, haben Sie womöglich auch schon einmal wie mein Vater versucht, Ihre Kinder glücklich zu schimpfen.

Wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß, hätte ich meine Gefühle, als mein Vater mir widersprach, besser verstanden; damals aber geriet mein Gehirn einfach in ein wirres Durcheinander. Es ist dieses Durcheinander, das ich wahrnehme, wenn ich etwas fühle, aber jemand, zu dem ich aufblicke, mir sagt, dass ich diese Emotion nicht habe. Und zu diesem Durcheinander gehörte auch Scham. Ich hatte etwas, von dem ich nicht wusste, was es war, offenbar völlig falsch verstanden.

Mein Vater verpasste eine Gelegenheit, eine Verbindung zu mir herzustellen – vielleicht nicht in diesem Moment, aber nachdem sein Gast gegangen war. Er hätte mich fragen können, was ich empfand, und die Antwort, wie auch immer sie gelautet hätte, nicht als persönlichen Angriff verstehen dürfen. Er hätte mir helfen können, sie zu formulieren, und er hätte versuchen können, die Welt so zu sehen, wie ich sie sah. Ich will damit nicht sagen, dass er seine Sicht der Welt hätte verändern müssen, aber er hätte versuchen können zu sehen, dass auch mein Standpunkt eine akzeptable Art war, die Dinge und mich selbst zu betrachten.

Wenn Sie die Traurigkeit, die Wut und die Ängste Ihres Kindes nicht als zu korrigierende negative Gefühle behandeln, sondern als Gelegenheit, mehr über Ihr Kind zu erfahren, werden Sie Ihre Bindung zu ihm vertiefen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie seine Glücksfähigkeit erhöhen.

Wenn Sie nach Hause kämen und zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner sagten: »Ich hatte einen üblen Tag«, und er oder sie würde antworten: »So schlimm kann es nicht gewesen sein«, würden Sie sich wahrscheinlich nicht

von ihm gesehen, gehört oder angenommen fühlen. Vielleicht würden Sie sich sogar abgestoßen fühlen. Wenn dies die Art von Antwort wäre, die Sie immer wieder von ihm bekämen, würden Sie wohl aufhören, sich ihm anzuvertrauen.

Wenn Ihr Gegenüber stattdessen sagen würde: »Erzähl mir davon«, täten Sie es; Sie würden ihm erzählen, wie unfair Ihre Chefin war und wie Sie wegen ihrer Nachlässigkeit alles zweimal machen mussten. Er würde mit einem Satz reagieren wie: »Kein Wunder, dass du das Gefühl hattest, dass der Tag übel war.« Anschließend würden Sie sich ein wenig besser fühlen.

Wenn Ihr Partner seine Antwort aber mit so etwas wie »Nun, da solltest du …« beginnen und Ratschläge geben würde, würden Sie sich wahrscheinlich schlechter fühlen. Wenn Ihr Partner sagen würde »Sieh dir das süße Eichhörnchen vor dem Fenster an«, würden Sie vielleicht aufhören, über die Arbeit zu reden. Was hätte es für einen Sinn, noch etwas zu erzählen? Das Eichhörnchen könnte Ihnen vielleicht für den Moment helfen zu vergessen, dass Sie unglücklich sind, doch die Gefühle, die nicht aufgearbeitet wurden, würden zurückkehren.

Denken Sie daran: Wenn Ihr Baby, Ihr Kind, Ihr erwachsenes Kind oder sogar Ihre Partnerin oder Ihr Partner Ihnen ein schmerzhaftes Gefühl anvertraut, mag es sich zwar vielleicht so anfühlen, als verschlimmerten Sie es noch, indem Sie es benennen und einordnen, doch letztendlich helfen Sie Ihrem Gegenüber dabei, seine Emotionen zu verarbeiten, sodass es ihm schließlich besser geht.

Es ist vielleicht kein Problem, mit Ihrem Kind über einen schlechten Schultag zu sprechen. Aber was ist, wenn Ihnen wirklich gar nicht gefällt, was es sagt? Zum Beispiel so etwas wie: »Ich mag das Baby nicht, ich möchte, dass du es ins Krankenhaus zurückbringst.« Dann ist es umso wichtiger, zuzuhören, zu versuchen, Verständnis aufzubringen, und anzuerkennen, wie sich Ihr Kind fühlt. Antworten Sie zum Beispiel »Du bist in letzter Zeit wirklich zu kurz gekommen, kein Wunder, dass du willst, dass das Baby weg ist« oder »Es ist nicht fair, dass alle Besucher das Baby hätscheln und dir nicht genug Aufmerksamkeit schenken«. Oder sogar:

»Wie fühlt es sich an, dass du jetzt ein Bruder bist?« Egal, wie die Antwort lautet, Sie müssen sie akzeptieren. Man kann einem Kind nicht sagen, dass es seine Geschwister lieben soll. Sie sind sich ihrer Gefühle bewusst und brauchen jemanden, der sie einordnet.

Der Anspruch, glücklich zu sein

Der Psychoanalytiker Adam Phillips hat gesagt, dass der Anspruch, glücklich zu sein, unser Leben untergräbt. Jedes Leben beinhaltet Schmerz und Vergnügen. Wenn wir versuchen, den Schmerz zu verbannen und ihn mit Vergnügen zu übertönen oder ihn anderweitig zu betäuben, oder gar uns selbst und andere davon ablenken, dann lernen wir nicht, den Schmerz zu akzeptieren und umzuwandeln.

Menschen haben oft Ziele im Leben und gehen davon aus, dass die Erreichung dieser Ziele sie »glücklich« macht. Das stimmt vielleicht auch manchmal, aber oft sind unsere Annahmen darüber, was für ein zufriedenstellendes Leben wichtig ist, falsch. Wir können uns unbewusst von Bildern lachender, attraktiver Menschen inmitten wunderbarer Architektur, glänzender Autos und kostbarer Dinge irreführen lassen. Solche Bilder konditionieren uns, sodass wir, ohne es in Worte zu fassen, davon ausgehen, dass wir genau das auch wollen. In der Werbung begegnen uns keine normal aussehenden Menschen, die mit ihren Dämonen kämpfen, die lernen, unvermeidliche Schmerzen zu akzeptieren, und so zu Spontaneität und Glück finden.

Dies ist eine Wahrheit, die allgemein anerkannt werden sollte: Wenn man versucht, ein »negatives« Gefühl zu blockieren, beseitigt man auch positive Gefühle. Der Therapeut Jerry Hyde drückt es so aus: »Emotionen haben kein Mischpult – sie haben nur eine Master-Lautstärke. Man kann nicht Traurigkeit und Schmerz aus- und Glück und Freude aufblenden. Wenn man das eine herunterregelt, verstummt alles.«

Noch bevor unsere Babys und Kinder der Kultur des Vergnügens durch materielle Dinge ausgesetzt werden, haben sie eine viel bessere Vorstellung

davon, was befriedigend ist – und das ist Verbindung. Es ist ein Gefühl, von ihren Eltern und Betreuern verstanden zu werden und Sinn und Bedeutung in ihrer Umgebung zu finden; sich damit verbunden zu fühlen. Kinder fühlen sich verstanden, wenn wir all ihre Gefühle, ihren Zorn, ihre Angst, ihre Traurigkeit und ihre Freuden akzeptieren. Dafür sind wir schlecht gerüstet, wenn wir nicht mit unseren eigenen Gefühlen verbunden sind.

Wenn Sie sich Glück für Ihr Kind wünschen, geht es trotz allem, was die Götter des Konsumverhaltens uns eingetrichtert haben, wahrscheinlich nicht darum, Dinge zu besitzen. Es geht auch nicht darum, der Klügste, der Reichste, der Größte, der Glänzendste oder sonst etwas zu sein. Es geht um die Qualität der Beziehungen des Kindes.

Die Beziehung zu unseren Eltern und Geschwistern prägt alle unsere späteren Beziehungen. Wenn wir in die Spur geraten, dass wir immer recht haben müssen, dass wir die Besten sein müssen, dass wir materielle Dinge besitzen müssen, dass wir verbergen müssen, wie wir uns wirklich fühlen, dass unsere Gedanken und Gefühle nicht akzeptiert werden, können diese Dynamiken die Entwicklung unserer Fähigkeit zu Intimität und Glück behindern. Wenn wir dagegen die Gefühle unserer Kinder bestätigen, stärken wir die Bindung zwischen uns und unserem Kind.

Hilary ist eine alleinerziehende Mutter, die ein Friseurgeschäft führt.

Tashi war drei, als ihr kleiner Bruder Natham geboren wurde, und ich tat, was überall empfohlen wurde, und kaufte ihr ein Geschenk vom Baby. Aber sie ließ sich davon nicht täuschen. »Ein kleines Baby hat kein Geld und kann nicht einkaufen gehen«, sagte Tashi. Zuerst freute sie sich darüber, dass man ihr sagte, sie sei jetzt eine große Schwester, und erzählte das den Besuchern auch ganz stolz. Aber nach einer Weile ließ die Begeisterung darüber, ein neues Baby im Haus zu haben, nach, und sie bekam immer öfter Wutanfälle, weigerte sich zu kooperieren, fing wieder an, sich einzunässen. Während all dieser Zeit redete ich ihr mit meinen falschen guten Absichten ein, dass sie gerne eine große Schwester sei. Aber ihr Verhalten wurde immer schlimmer.

Eines Abends, nachdem es mal wieder anstrengend, um nicht zu sagen

wirklich furchtbar gewesen war, sie ins Bett zu bringen, dachte ich genauer darüber nach. Ich erinnerte mich, wie meine eigene kleine Schwester geboren wurde und wie sehr ich das gehasst hatte. Wie ich glaubte, dass ich ein sehr schlechter Mensch war, weil ich sie hasste. Als wir dann älter wurden, wusste ich, dass ich ein sehr schlechter Mensch war, weil mir das jeder bestätigte, wenn ich fies zu ihr war – aber ich konnte nicht anders. Ich hatte das Gefühl, nur eine von uns konnte gewinnen. Wenn ich ehrlich bin, kann ich immer noch ohne besonderen Grund böse auf meine Schwester sein.

Ich erkannte, dass der Versuch, Tashi zu zwingen, Natham zu mögen, bei ihr nicht besser funktionierte als bei mir damals. Ich fing an, mich in sie einzufühlen. Ich beschloss, dass ich wirklich versuchen würde, ihre Gefühle zu verstehen und sie ihr gegenüber zu artikulieren, und dass ich das so lange tun würde, bis wieder eine Verbindung da war, weil ich mich so weit von ihr entfernt fühlte.

Am nächsten Morgen sagte ich: »Du hasst es wirklich, dass Natham da ist, nicht wahr?« Sie sagte nichts. Ich fuhr fort: »Ich erinnere mich, als deine Tante geboren wurde, ich habe es auch gehasst. Und genau wie ich es bei dir getan habe, sagten mir alle, dass ich sie lieben müsse, und das tat ich nicht. Es tut mir leid, Tashi, dass du es so schwer hast.«

Als sie an dem Tag Ärger machte, schimpfte ich nicht mit ihr, sondern blieb einfach dabei: »Du magst es nicht, wenn ich das Baby füttern muss, anstatt mit dir zu spielen. Tut mir leid, Tashi.« Wann immer sie mich teilen, auf etwas warten oder Unannehmlichkeiten ertragen musste, beschrieb ich, wie sie sich wohl meiner Ansicht nach dabei fühlen musste.

Tashi bekam zwar nicht sofort bessere Laune, doch bis zum Nachmittag hatte sich ihr Verhalten verbessert. Wir fühlten uns wieder näher, weil ich nicht gegen ihre Gefühle ankämpfte, sondern sie begleitete. Es war toll, wieder zu spüren, dass sie kooperativ sein wollte. Sie fing sogar an zu helfen, holte Windeln, reichte mir die Feuchttücher und sagte mir Bescheid, als Natham aus seinem Nickerchen aufwachte. Diese Nacht war Tashis erste trockene Nacht seit Nathams Geburt.

Ich habe gelernt, dass ich die Gefühle eines Kindes, egal wie

unangenehm sie sein mögen, egal wie sehr ich sie leugnen möchte, benennen muss. Ich muss mit dem Kind klären, ob ich sie richtig verstanden habe, muss sie einordnen. Neulich waren wir auf dem Spielplatz und wollten gerade gehen, als Natham, der jetzt drei Jahre alt ist, unbedingt noch einmal zum Springbrunnen wollte. Ich hatte ihn eben erst abgetrocknet, wäre er noch einmal zum Springbrunnen gegangen, wäre er im Auto klatschnass gewesen. Meine Mutter, die uns begleitete, versuchte ihn davon zu überzeugen, dass er doch sicher nicht nass im Auto sitzen wolle, aber das war ihm egal. Ich unterbrach sie und sagte zu Natham: »Du willst unbedingt noch einmal nass werden, nicht wahr? Es tut mir leid, dass du enttäuscht bist.« Meine Mutter war erstaunt, wie er das hinnahm.

Ich freue mich auch, sagen zu können, dass Natham und Tashi zwar hin und wieder miteinander streiten, aber meist entweder zusammen oder getrennt ohne Animositäten spielen.

Übung: Fühlen Sie sich in jemand anderen ein

Wenn Sie üben, sich in jemand anderen einzufühlen, fällt es Ihnen leichter, wenn Sie tatsächlich in die Situation kommen. Stellen Sie sich eine Person oder eine Gruppe von Menschen vor, die über irgendetwas zu einem anderen Schluss gekommen sind als Sie, die zum Beispiel anders gewählt haben. Statt sie als dumm zu bezeichnen, denken Sie über ihre Umstände, ihre Hoffnungen, ihre Ängste nach. Versetzen Sie sich in ihre Lage und versuchen Sie zu verstehen, warum sie eine andere Entscheidung getroffen haben. Fühlen Sie mit ihnen.

Empathie ist eine härtere Arbeit, als es auf den ersten Blick scheint. Es geht nicht darum, den eigenen Standpunkt aufzugeben, sondern darum, wirklich zu sehen und zu verstehen, warum die andere Person sich so fühlt, wie sie es tut, und vor allem darum, mit ihr zu fühlen.

Von Gefühlen ablenken

Ablenkung ist eine Taktik, die Eltern gern anwenden, um Kinder von einer Erfahrung, die sie gerade machen, wegzuführen. Sie wird häufig eingesetzt, ist aber selten angemessen. Denn Ablenkung ist ein Trick, und auf lange Sicht wird diese Manipulation Ihrem Kind nicht dabei helfen, die Fähigkeit, glücklich zu sein, zu entwickeln.

Wenn Sie einem Baby in die Augen schauen, werden Sie nichts als Aufrichtigkeit sehen. Ich glaube, dass unsere Kinder, unabhängig von ihrem Alter, nichts Geringeres auch von uns erwarten dürfen sollten. Ablenkung ist nicht aufrichtig, sie ist manipulativ. Und sie kann sogar eine Beleidigung für die Intelligenz eines Kindes sein.

Welche Botschaft vermittelt Ablenkung? Stellen Sie sich vor, Sie fallen hin und schürfen sich das Knie auf. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner, statt sich zu sorgen oder sich für die Schmerzen, das Blut oder die Peinlichkeit zu interessieren, plötzlich auf ein Eichhörnchen deutet oder verspricht, dass Sie Ihr Lieblings-Videospiel spielen dürfen?

Ich möchte damit nicht sagen, dass Ablenkung nicht manchmal ihre Berechtigung hat, aber nicht als manipulative Taktik. Wenn Ihr Kind zum Beispiel eine Spritze bekommen soll, kann es eine gute Idee sein, ihm zu sagen, dass es den Pikser weniger spüren wird, wenn es sich nicht auf die Spritze

konzentriert, sondern auf das Gefühl, wenn Ihre Finger ihm über die Stirn streichen. Hier versuchen Sie nicht, es zu täuschen – es weiß, was passieren wird –, sondern Sie bieten Ablenkung als Trost.

Ihre Kinder behandeln Sie oft so, wie Sie sie behandeln. Sie würden es

auch nicht mögen, wenn Sie ihr Schulzeugnis mit ihnen besprechen wollten und sie zum Fenster zeigen und »Schau mal! Ein Eichhörnchen!« rufen würden.

Sinnvoll ist es auch, den Erzieherinnen und Betreuern Ihres Kindes zu sagen, dass es Ihnen lieber ist, wenn sie sich in die Gefühle Ihres Kindes einfühlen und es nicht davon ablenken. Ein Kind von einem Spielzeug abzulenken, das ein anderes Kind in der Hand hat, um einen Konflikt zu vermeiden, wird beiden nicht helfen, die Situation zu verstehen. Es wird ihnen auch nicht helfen zu lernen, wie man einen solchen Konflikt beilegt. Wenn wir schwierige Gefühle vermeiden, lernen wir nicht, mit ihnen umzugehen.

Und auch wenn Ihr Kind etwas will, das Sie ihm nicht geben wollen, wie etwa Ihren Autoschlüssel, muss es das lernen, statt nur vorübergehend abgelenkt zu werden. Es muss hören, dass Sie es nicht mögen, wenn es mit Ihrem Schlüssel spielt, und nicht so etwas wie: »Ooooh, schau mal, die niedliche Puppe!« Sie können ihm helfen, die Enttäuschung zu überwinden, statt es davon abzulenken, indem Sie sagen: »Du bist wütend, dass ich dir den Schlüssel nicht geben kann. Ich kann hören, dass du wütend darüber bist.« Wenn Sie ruhig bleiben und die Gefühle Ihres Kindes benennen und einordnen, wird es auf diese Weise lernen, sie zu kontrollieren. Es mag sich wie ein längerer Prozess anfühlen; es kann länger dauern, als es nur vom Schlüssel abzulenken, aber die investierte Zeit wird Ihrem Kind helfen, diese Fähigkeiten zu verinnerlichen.

Wenn Sie Ihr Kind immer wieder von dem ablenken, was es fühlt oder erlebt, schwächen Sie, ohne es zu wollen, auch seine Konzentrationsfähigkeit. Stellen Sie es sich so vor: Wenn Sie Ihr Kind immer, wenn es sich wehgetan hat, wenn seine Gefühle verletzt oder seine Wünsche nicht erfüllt wurden, von dem ablenken, was es fühlt, anstatt ihm beim Aufarbeiten zu helfen, halten Sie es dadurch davon ab, seine Aufmerksamkeit schwierigen Dingen zuzuwenden. Und das ist etwas, das Sie eigentlich nicht möchten.

Doch das Schlimmste an unerwünschter Ablenkung ist meiner Ansicht nach, dass sie eine gute, offene und enge Beziehung zu Ihrem Kind

behindert.

Sie könnten versucht sein, das, was ein Kind durchmacht, nicht ernst zu nehmen – durch Ablenkung oder Leugnung seiner Gefühle. Der Grund dafür ist, dass Sie die Situation mit Ihren Augen sehen, nicht mit den Augen Ihres Kindes.

Wenn Sie zum Beispiel als Erwachsener nicht mit Ihrer Mutter zur Arbeit gehen können, ist das nicht das Ende der Welt. Für ein Kleinkind jedoch kann es sich so anfühlen. Wir können uns auch schuldig fühlen, weil wir die Ursache der Qual unserer Kinder sind, sodass es sich angenehmer anfühlen kann, diese Qual zu leugnen. Was kann man also tun, wenn einer der beiden Elternteile zur Arbeit geht und das Kleinkind in Tränen aufgelöst ist? Sind Sie der Teil, der geht, gehen Sie entschlossen. Ihr Kind wird sich eher sicher fühlen, wenn Sie ruhig, fest und optimistisch sind. Es ist wichtig, sich nicht hinauszuschleichen, sondern sich fürsorglich und freundlich zu verabschieden. Sollten Sie selbst Angst davor haben, zu gehen, könnte es passieren, dass Sie übertrieben dramatisch reagieren, und das wird Ihrem Kind nicht helfen. Wenn Sie seinen Schmerz ignorieren, sind Sie nicht der Spiegel, der Sie sein müssen. Erkennen Sie an, was Ihr Kind fühlt; umarmen Sie es und sagen Sie so etwas wie: »Du willst nicht, dass ich zur Arbeit gehe, und ich bin heute Nachmittag wieder zurück.«

Wenn Sie der Elternteil sind, der mit dem Kind zurückbleibt, müssen Sie die Emotionen mit dem Kind gemeinsam nachvollziehen. Das bedeutet, zu akzeptieren, was geschehen ist: »Du wolltest nicht, dass Mama weggeht. Du bist traurig.« Wenn Sie einmal darüber nachdenken, ist es völlig angemessen, dass man traurig ist, wenn jemand, den man liebt, weggeht. Sie können sagen, wann dieser Mensch zurückkommt. »Mama wird nachmittags wiederkommen.« Lügen Sie nicht, wenn es darum geht, wie lange jemand weg ist. Das Kind wird entweder eine verzerrte Vorstellung von Zeit bekommen oder Ihnen beim nächsten Anlass einfach nicht glauben.

Seien Sie für das Kind da, seien Sie aufmerksam und achten Sie auf Ihr eigenes Unbehagen. Seien Sie besorgt, aber reagieren Sie nicht übertrieben. Bleiben Sie ruhig und lassen Sie das Kind nicht allein, wenn es weint.

Lenken Sie das Kind nicht ab, sagen Sie nicht »Sei ruhig«, und behaupten Sie nicht, dass es nicht fühlt, was es fühlt. Hören Sie weiter zu, nehmen Sie es in den Arm, wenn es das will. Irgendwann findet das Kind vielleicht etwas, das es tun kann, oder Sie schlagen etwas vor, aber nicht, solange es noch tief in seiner Trauer steckt. Rufen Sie sich in Erinnerung, wie es sich anfühlen könnte, wenn man jemanden vermisst, den man so sehr liebt, dass man das Gefühl hat, ohne ihn nicht leben zu können. Und dann kommt jemand anderes und schiebt diese intensiven, tief empfundenen Gefühle zur Seite, statt sie zu respektieren. Sobald Sie Ihre Gefühle ausgedrückt haben und sich mit der Situation abfinden, reagieren Sie offener, wenn man Ihnen eine Aktivität vorschlägt. Das ist etwas ganz anderes, als wenn jemand Sie auffordert, doch den Action Man anzusehen, der gerade einen lustigen Tanz vorführt, während Sie im Tal der Tränen festsitzen.

Übung: Denken Sie über Ablenkung nach

Denken Sie an Situationen, in denen Sie sich geärgert haben. Wie viel Zeit brauchten Sie, um Ihre Gefühle in Worte zu fassen, um zu versuchen, sie zu verstehen, und um sich an sie zu gewöhnen, bevor Sie bereit waren, sich durch einen Film oder ein Buch ablenken zu lassen? Nur weil wir und unsere Kinder sich über unterschiedliche Dinge aufregen, bedeutet das nicht, dass ihre Gefühle weniger intensiv oder real sind als unsere.

Ein Baby kann nicht anders, es besteht nun einmal aus Gefühlen. Mit der Zeit kann ein Kind lernen, seine Gefühle zu beobachten und sie einzuordnen – aber das kann es nicht allein lernen. Es braucht jemanden, der all seine Gefühle akzeptiert und stützt, während es erwachsen wird.

Weil wir unbedingt wollen, dass unsere Kinder glücklich sind, schieben wir sie manchmal weg, wenn sie wütend oder traurig sind. Um jedoch seelisch gesund zu bleiben, müssen Kinder ihre Gefühle akzeptieren und angemessene Wege kennenlernen, all ihre Emotionen auszudrücken. Das Gleiche gilt auch für uns Erwachsene. Es ist also wichtig, dass auch wir

unsere Gefühle akzeptieren, statt sie zu verleugnen. Es ist entscheidend, dass wir auch unsere Kinder mit den Gefühlen akzeptieren, die sie fühlen, welche auch immer dies sein mögen. Indem wir einem Kind helfen, seine Gefühle in Worte (oder Bilder) zu fassen, helfen wir ihm, sie zu verarbeiten. Es kann akzeptable Wege finden, die ihm dabei helfen zu kommunizieren, was es fühlt.

Teil Vier:

Das Fundament

Die Schwangerschaft

In einem Buch wie diesem wirkt ein Abschnitt über den Anfang des Elternseins – über die Schwangerschaft – vielleicht auf den ersten Blick befremdlich. Aber selbst wenn Ihr Kind schon auf der Welt oder womöglich sogar ein Teenager oder erwachsen ist, kann dieses Kapitel etwas Licht auf den Zustand Ihrer Beziehung werfen. Wenn es da etwas gibt, das sich festgefahren anfühlt, können die hier dargelegten Punkte helfen, es zu reparieren. Und wenn Sie am Anfang der Beziehung zu Ihrem Kind stehen, können diese Punkte helfen, Sie in die Richtung der liebevollen lebenslangen Beziehung zu lenken, die wir alle wollen.

Ich begegne oft Eltern, die denken, dass sie Kinder wie Dinge behandeln können, mit denen sie möglichst effizient umgehen und die sie irgendwie »in Ordnung bringen«. Das liegt meist daran, dass die Eltern viel zu tun haben. Das Leben ist hektisch, und sie haben von ihren eigenen Eltern gelernt, so mit Kindern umzugehen. Diese althergebrachte dominante Denkweise verspricht, die Erziehung leicht in ein arbeitsreiches Leben integrieren zu können. Doch allzu oft ist das nur um einen hohen Preis zu haben. Wenn Sie Ihr Kind nicht als Person behandeln, wenn Sie es eher abfertigen als mit ihm fühlen, wird es als Teenager oder erwachsene Person vielleicht nicht sehr mitteilsam sein, wenn Sie ein Gespräch mit ihm führen wollen.

Man könnte meinen, dass die folgende Fallstudie über eine 38-jährige Frau und ihre 81-jährige Mutter in einem Abschnitt über Schwangerschaft fehl am Platze sei. Die Schwangerschaft ist jedoch ein guter Zeitpunkt, um Ihre eigenen Beziehungen zu Ihren Eltern zu ergründen, falls Sie das bisher noch nicht getan haben, und darüber nachzudenken, was Sie sich für Ihre

zukünftige Beziehung zu Ihrem Kind wünschen. Sie können überlegen, wie Sie auf ein ehrliches und offenes Ziel hinarbeiten wollen, das nicht durch Rollenspiele eingeschränkt ist.

Wir bauen Bindungen zu unseren Kindern auf. Natalie, die mir die folgende Geschichte erzählte, hat durchaus eine Beziehung zu ihrer Mutter. Aber eine Bindung kann so viel mehr sein als ein Mutter-Kind-Verhältnis; sie kann eine echte Verbindung voller Sympathie und Liebe sein. Dazu braucht man Ehrlichkeit und Offenheit.

»Wenn Sie meine Mutter kennenlernen würden«, sagte Natalie, »würden Sie sie für eine sehr nette Frau halten, charmant sogar – und das ist sie auch. Es ist nur so, dass ich mich nicht wie ich selbst fühle, wenn ich bei ihr bin. Ich finde, ich sollte Mama öfter besuchen, aber etwas in mir will das einfach nicht. Ich muss mich zwingen, zu ihr zu gehen.«

In der Beziehung, wie Natalie sie beschrieb, funktionierte offensichtlich irgendetwas nicht. Bei einem späteren Treffen hatte Natalie etwas besser verstanden, was das sein könnte.

Vor ein paar Jahren beschloss ich, im Umgang mit Mama mal etwas zu riskieren. Ich dachte, wenn ich aufrichtiger ihr gegenüber wäre, echter, wäre sie vielleicht auch mir gegenüber ehrlicher. Also erzählte ich ihr, was ich wirklich fühlte, dass ich Depressionen hatte, seit mein Partner und ich uns getrennt hatten. Mama sagte nur: »Oh, ich bin wirklich glücklich mit meinem Leben«, und das war es dann.

Da verstand ich: Meine »schwierigen« Gefühle waren für sie inakzeptabel. Ich denke, sie leugnet sogar ihre eigenen »schwierigen« Gefühle. Wenn ich also traurig bin, fühlt es sich für sie womöglich wie eine Art Bedrohung an. Ich habe versucht, darüber zu reden, aber diese emotionale Tür ist fest verschlossen.

Ich möchte nett zu Mama sein, doch nach 38 Jahren steckt unsere Beziehung auf der distanzierten Ebene freundlicher Konversation fest. Es sieht nicht so aus, als kämen wir da weiter.

Als ich mit Brigitte schwanger war, wusste ich, dass ich nicht will, dass sie mich im Alter nur aus Pflichtgefühl besucht. Ich möchte, dass sie aus

freien Stücken kommen will – oder eben nicht –, und ich möchte, dass sie das Gefühl hat, sie kann sie selbst sein und mir alles anvertrauen, was sie möchte. Ich habe während der Schwangerschaft viel darüber nachgedacht, wie ich das schaffen kann. Ich dachte, wenn ich mich bei Mama nicht fühle, wie ich eigentlich bin, dann fühlte und fühlt sich Mama im Umgang mit mir möglicherweise auch nicht wie sie selbst.

Es klingt vielleicht dumm, aber ich habe beschlossen, Brigitte nicht zu täuschen, sondern immer ich selbst zu sein. Als Brigitte geboren wurde und ich mich mit der unglaublichen Aufrichtigkeit konfrontiert sah, die nur ein Baby vermitteln kann, spürte ich, dass diese Entscheidung richtig war. Ich beschloss, mein Bestes zu geben, um ihr die gebührende Achtung entgegenzubringen und immer aufrichtig zu sein. Natürlich muss das Maß an Ehrlichkeit altersgerecht sein.

Ich arbeite intensiv daran, offen zu sein und alle ihre Stimmungen zu akzeptieren – nicht nur die schönen. Und auch meine eigenen Stimmungen. Ich weiß jetzt, wie hart es sein kann, wenn man ein Baby hat, das viel schreit und schwer zu beruhigen ist. Wenn das passiert, weckt es alle möglichen Emotionen in mir. Ich fühle mich nutzlos, ich fühle mich wütend – um drei Uhr morgens habe ich mich ihr schon öfter angeschlossen und auch geweint. Aber ich weiß, dass ich diese Dinge fühle, ich akzeptiere sie und arbeite daran, fürsorglich und liebevoll zu handeln und meine Tochter so zu behandeln, wie ich gerne behandelt werden würde, wenn ich das Baby in meinen eigenen Armen wäre.

Ich habe lange daran arbeiten müssen, dass ich mich nicht wie eine Versagerin fühle, in Momenten, in denen ich Brigitte nicht aufheitern kann. Es war manchmal schwer, nicht hektisch zu versuchen, all das zu korrigieren, was sie stören könnte, zumal das ja nicht immer sofort offensichtlich ist. Aber stattdessen versuche ich mit ihr zusammen und an ihrer Seite zu sein und sie zu verstehen.

Ich sage nicht, dass es einfach ist, und ich sage nicht, dass ich es immer schaffe. Aber ich spreche mit ihr, und wenn ich bei ihr bin, bin ich ganz da. Ich möchte keine Vorzeigemutter aus einem Erziehungshandbuch sein, ich möchte ich selbst sein. Ich hoffe, das wird Brigitte helfen, bei mir ganz sie

selbst zu sein, wenn sie älter ist.

Eltern und solche, die es noch werden möchten, sollten möglichst eine langfristige Perspektive entwickeln. Damit meine ich, dass wir unsere Babys, Kinder und Jugendlichen nicht als Haushaltspflichten ansehen, die wir füttern, wickeln oder anderweitig versorgen müssen, sondern von Anfang an als Menschen, mit denen wir lebenslange Beziehungen haben werden. Dies gibt uns die besten Chancen, unsere Bindungen zu ihnen liebevoll und sicher zu gestalten.

Wenn Sie Eltern werden, beginnen Sie eine Bindung zu Ihrem Baby aufzubauen, eine Bindung, die sich mit jedem Jahr festigen kann. Tatsächlich werden gerade in der Schwangerschaft die Grundlagen für diese Bindung gelegt. Und selbst wenn Ihr Kind von Ihnen unabhängig wird, über ein eigenes soziales Netzwerk verfügt und andere Menschen hat, die ihm wichtig sind, kann diese Bindung noch wachsen. Sie müssen nur weiterhin über das Leben und die Sorgen der anderen Person Bescheid wissen.

Sympathetische Magie

Wie beginnen unsere Beziehungen zu unseren Kindern? Sobald Sie Ihre Umwelt wissen lassen, dass Sie schwanger sind, erhalten Sie eine Fülle von Ratschlägen – was Sie zu sich nehmen sollten, was nicht, und was Sie ganz allgemein tun und lassen sollten. Die Ratschläge selbst unterscheiden sich je nach Kultur und Zeit, aber dieser Prozess – mit Ratschlägen überschüttet zu werden – ist eigentlich immer derselbe.

Durch diese Unmenge von Regeln und Ratschlägen, die es zu befolgen gilt, bekommen Sie womöglich den Eindruck, dass es eine optimale Schwangerschaft gibt. Dies kann Sie, ohne dass Sie selbst es bemerken, zu der Annahme verleiten, dass es die perfekten Eltern gibt, die ein makelloses Kind hervorbringen.

Ich glaube, dass dieses Denken die Beziehung zu unseren Kindern stören kann, statt sie zu fördern. Der Glaube, dass Schwangerschaft, Geburt und Erziehung irgendwie optimiert werden können, birgt die Gefahr, dass wir ein zu vervollkommnendes Objekt auf die Welt bringen und nicht eine Person, zu der wir eine Beziehung aufbauen wollen. Statt dieses erdrückenden Strebens nach unerreichbarer Perfektion sollten wir erkennen, dass Schwangerschaft und Elternschaft keine Projekte sind. Es geht vielmehr, wie ich immer wieder betone, darum, einen Menschen auf die Welt zu bringen, mit dem Sie eine lebenslange positive und liebevolle Beziehung pflegen werden.

Es gibt einen zweiten Grund, warum Sie darüber nachdenken sollten, wie Sie auf all die Regeln und Ratschläge während der Schwangerschaft reagieren. Die Einhaltung aller – manchmal vielleicht durchaus hilfreichen – Regeln und Vorsichtsmaßnahmen kann ein falsches Gefühl

der Kontrolle über die Schwangerschaft vermitteln. Oder darüber, welche Chromosomen und Krankheiten wir an unser Kind weitergeben.

Sehen Sie es einmal so: Es gibt so viele Regeln für die Schwangerschaft. Sie variieren zwar von Kultur zu Kultur, aber dennoch kann es Eltern in Panik versetzen, wenn sie das Gefühl haben, dass sie den Ratschlägen, die sie bekamen, nicht ganz genau gefolgt sind. In Großbritannien zum Beispiel wird Ihnen empfohlen, in der Schwangerschaft unpasteurisierte Milchprodukte zu meiden. Wenn Sie Rohmilchkäse gegessen haben, bevor Sie wussten, dass Sie schwanger sind, haben Sie jetzt womöglich Angst, sich mit irgendeinem scheußlichen Keim infiziert zu haben, der Ihrem Baby schaden wird.

Vor einigen Risiken wird man Sie warnen, vor anderen nicht. Letztendlich ist eine völlig sichere Schwangerschaft ein Ding der Unmöglichkeit. Eine Schwangerschaft ist naturgemäß ein Risiko. Sie bekommen vielleicht ein Kind, das sich von den meisten anderen Kindern unterscheidet und daher nicht in diese drakonische Kategorie des »Vollkommenen« passt – aber Sie bringen ja auch einen Menschen zum Liebhaben zur Welt, kein Kunstwerk.

Einige Kulturen, etwa der Stamm der Kaliai in Papua-Neuguinea, sind der Ansicht, dass das Paar für eine erfolgreiche Schwangerschaft bis zur Geburt so oft wie möglich Geschlechtsverkehr haben sollte, und wenn möglich sogar auch während der Geburt. Die Kaliai glauben auch, dass eine Schwangere, die Flughunde isst, ein typisches Nahrungsmittel in ihrer Kultur, ein Kind gebären wird, das geistig behindert ist oder zittert wie ein Flughund.

Solche Bräuche und Tabus gibt es auf der ganzen Welt. Anthropologen nennen das »Analogiezauber« oder »Sympathetische Magie«: Die Symptome hängen mit etwas zusammen, das die Mutter während ihrer Schwangerschaft oder Stillzeit gegessen oder getan hat. Die Regeln, seien es nun wissenschaftlich begründbare medizinische Tipps oder eher Volksweisheiten, werden je nachdem, wo Sie auf der Welt leben, unterschiedlich sein, und sie ändern sich ständig. Ich rate Ihnen nicht, dass Sie medizinischen Rat ignorieren sollten, aber wägen Sie ab, wie Sie sich

dabei fühlen.

Vielleicht freut Sie diese Untersuchung der Universität Yale: Frauen, die im letzten Drittel ihrer Schwangerschaft fünf oder mehr Portionen Schokolade pro Woche aßen, hatten ein um 40 Prozent geringeres Risiko, eine Präeklampsie zu entwickeln. Und das ist offenbar nicht der einzige gute Grund, Schokolade zu essen. Katri Räikkönen von der Universität Helsinki untersuchte 2004 den Zusammenhang zwischen der Menge der während der Schwangerschaft gegessenen Schokolade und dem Verhalten des Babys. Als die Babys sechs Monate alt waren, wurde ihr Verhalten in verschiedenen Kategorien bewertet. Es wurde geschaut, wie ängstlich sie waren, wie leicht sie sich beruhigen ließen, wie oft sie lächelten und lachten. Die Babys der Frauen, die während der Schwangerschaft täglich Schokolade gegessen hatten, waren aktiver und lächelten und lachten mehr. Gemessen wurde auch der Stresspegel der Mütter. Die Babys von gestressten Frauen, die regelmäßig Schokolade konsumierten, zeigten in neuen Situationen weniger Angst als die Babys von gestressten Frauen, die dies nicht taten.

Das Problem bei Ratschlägen ist immer, dass sie Ihnen, wenn sie zu spät kommen, das Gefühl geben, Sie hätten Ihrem Baby womöglich geschadet. Der Schokoladen-Tipp kam für mich zu spät. Ich esse nicht regelmäßig Schokolade, und trotzdem hat mein Baby oft gelacht. Sympathetische Magie, ob nun medizinisch erprobt oder von Generation zu Generation weitergegeben, kann uns beruhigen, wenn wir sie anwenden, und Panik auslösen, wenn wir es nicht tun. Und doch haben wir, wie ich bereits sagte, weniger Kontrolle über die Schwangerschaft, als wir vielleicht glauben.

Extremer Stress (manchmal auch als toxischer Stress bezeichnet), der durch ein Trauma wie etwa eine anhaltende körperliche Gefährdung in der Schwangerschaft verursacht wird, beeinträchtigt die Entwicklung des ungeborenen Kindes ebenso wie Unterernährung. Natürlich vermeiden wir all diese Dinge, soweit es in unserer Macht steht. Normaler Stress, etwa ein fordernder Job oder das Aufarbeiten unserer Meinungsverschiedenheiten mit anderen Menschen, hat keinen Einfluss auf den Fötus.

Es besteht die Gefahr, dass Sie ein Kind mit einer Anomalie bekommen

oder dass das Kind nicht überlebt. Und es gibt sehr wahrscheinlich nichts, was Sie dagegen hätten tun können, keine Magie, die es hätte verhindern können, sei es das Verbot, Flughunde zu essen, oder irgendeine andere Regel, die Sie gebrochen zu haben meinen.

Sympathetische Magie ist in meinen Augen sehr hilfreich, wenn man sich vorstellt, dass die eigene Schwangerschaftserfahrung sich auf den Fötus auswirkt, etwa so, als bekäme das Baby schon im Mutterleib eine Geschichte darüber erzählt, was es nach seiner Geburt vorfinden wird. Wenn Sie die Zeit also genießen, sich entspannt fühlen, gut essen und optimistisch in die Zukunft schauen, ist die Geschichte, die Sie Ihrem Ungeborenen erzählen, eine, die Sie gemeinsam nach der Geburt bestimmt unbedingt fortsetzen möchten.

Sie können diese Geschichte beginnen, indem Sie wahrnehmen, wie Sie sich bei all diesen Schwangerschaftsratschlägen fühlen. Falls nötig, lenken Sie Ihre Gefühle weg von der Angst und hin zum Optimismus. Ich glaube, es hilft, wenn wir an unser ungeborenes Kind nicht als an etwas denken, das schiefgehen könnte. Auf diese Art legt man nicht das beste Fundament einer für beide Seiten befriedigenden Beziehung zu diesem neuen Menschen. Wir gewöhnen uns daran, in einer bestimmten Weise über Menschen zu denken, und Ihr Fötus ist der Beginn einer individuellen Person.

Konzentrieren Sie sich auf das, was gut gehen kann, nicht auf die beängstigenden Geschichten, die Sie hören. Oh, und das Gleiche gilt für die schwierigen Geburtsgeschichten. Gute Laune wirkt sich auf Ihr ungeborenes Kind aus. Schauen Sie in die Richtung, in die Sie gehen möchten, anstatt sich darauf zu konzentrieren, wo Sie nicht hinwollen. Dadurch wird Ihre Einstellung positiver und kann als eine bessere Grundlage Ihrer Beziehung dienen. (Und falls wirklich das Schlimmste passiert, wird die Tatsache, dass Sie so etwas immer schon befürchtet haben, die Trauer nicht lindern können.)

Bei allem, was unsere Kinder betrifft, ist eine optimistische Grundhaltung nötig. Um ihrer selbst willen müssen wir glauben, dass sie sich entwickeln und lernen und die Dinge in den Griff bekommen werden. Ich weiß, wie viel einfacher es für mich ist, etwas zu erreichen, wenn

jemand, zu dem ich aufblicke, an mich glaubt. Und ich bin sicher, dass ich damit nicht die Einzige bin. Ich hätte zum Beispiel dieses Buch bestimmt nicht in Angriff genommen, wenn meine Literaturagentin nicht an mich geglaubt hätte. Ebenso muss Ihr Kind wissen, dass Sie an es glauben, damit es gedeihen kann. Und Sie können sich diese optimistische Grundhaltung schon während der Schwangerschaft zulegen.

Bevor Sie jemanden kennenlernen, hören Sie womöglich von anderen Leuten etwas über diese Person. Sie fangen an, sich ein Bild von ihr zu machen, ehe Sie sie überhaupt zum ersten Mal gesehen haben. Denken Sie darüber nach, welchen Einfluss das, was Sie gehört haben, auf Ihre Einschätzung dieser Person hat. Wir glauben vielleicht, dass wir uns mit einem Urteil zurückhalten, bis wir sie selbst kennengelernt haben, aber nach meiner Erfahrung läuft es meistens anders.

Annie Murphy Paul beschreibt in ihrem Buch Origins ein Experiment, bei dem 120 schwangere Frauen gebeten wurden, die Bewegungen ihrer Föten zu beschreiben. Wenn die Frauen wussten, ob sie einen Jungen oder ein Mädchen erwarteten, wirkte sich dieses Wissen darauf aus, wie sie die Bewegungen beschrieben. Schlüsselwörter für weibliche Föten waren »sanft«, »rollend« und »ruhig«, für männliche »energisch«, »kräftig« und »stoßend«. Die Sprache der Frauen, die das Geschlecht ihres Babys nicht kannten, folgte diesen klischeehaften Mustern nicht. Dies ist nur ein Bereich, in dem wir selbstkritisch sein müssen, um das Kind nicht mit Erwartungen dazu, wie es sein soll, zu belasten, bevor es überhaupt da ist. Stattdessen müssen wir uns angewöhnen, eher zu beobachten als zu bewerten.

Wie Sie über Ihr ungeborenes Baby denken, wird auch Ihre zukünftige Beziehung zu ihm beeinflussen. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, sich Ihren Fötus als Parasiten, böswilligen Eindringling, Last oder aber als imaginäre Freundin oder imaginären Freund, Verkörperung Gottes oder irgendetwas zwischendrin vorzustellen, kann das Ihre spätere Beziehung zu Ihrem Kind durchaus prägen. Es wird auch beeinflussen, ob Sie Angst haben, Ihr Baby kennenzulernen, oder sich, wie ich hoffe, darauf freuen.

Übung: Wie denken Sie über Ihr Baby?

Beobachten Sie sich selbst, wenn Sie an Ihr ungeborenes Kind denken. Was sind Ihre Gedanken, und wie können diese Ihre zukünftige Beziehung beeinflussen? Diese Überlegung wird Ihnen helfen zu entscheiden, wie Sie eine Bindung zu dieser Person aufbauen können, die Sie noch nicht kennengelernt haben.

Sprechen Sie laut mit Ihrem Fötus, um Ihre Bindung zu stärken. Föten können von der achtzehnten Schwangerschaftswoche an hören. Sie hören sich außerdem selbst und verstehen, wie Sie eine Beziehung zu dieser Person aufbauen. Das kann Ihnen helfen, sich klarzumachen, was Sie in diese Beziehung einbringen. So gewöhnen Sie sich daran, mit Ihrem Baby zu sprechen, auch wenn es auf der Welt ist, und daran, es als eine eigenständige Person zu sehen.

Welcher Elterntyp sind Sie?

Einem bahnbrechenden Buch zufolge, das erstmals vor fast dreißig Jahren herauskam, aber heute noch genauso große Gültigkeit besitzt wie damals, gibt es zwei Haupttypen von Eltern: Regelsetzer und Ermöglicher. In Psychological Processes of Childbearing beschreibt Joan Raphael-Leff, dass Regelsetzer eher erwachsenenzentriert und routinegeleitet vorgehen, während Ermöglicher sich auf das Kind konzentrieren und sich ihm anpassen, anstatt es dazu zu bringen, sich ihnen anzupassen.

Sind Sie Regelsetzer, dann ziehen Sie es vor, Ihr Baby in eine Routine zu bringen. Die Philosophie der Regelsetzer besagt, dass Kinder sich sicher und geborgen fühlen, wenn jeden Tag dasselbe zur gleichen Zeit passiert. Dann weiß das Kind, was passieren wird, und es gibt keine Überraschungen. Auch die Eltern wissen, was wann passieren sollte, und wenn sie eine Kinderbetreuung haben, hält auch sie sich an den Zeitplan. Von dieser Vorstellung fühlen sich jene Menschen angezogen, die sich mit Ordnung, einer Struktur und dem Wissen, was zu welchem Zeitpunkt passieren wird, besser fühlen.

Vielleicht sind Sie aber auch Ermöglicher. Auch Ermöglicher glauben, dass Vorhersehbarkeit für ein Kind wichtig ist, doch sie achten nicht auf einen vorhersehbaren Routineablauf, sondern darauf, dass sie immer vorhersehbar auf das Baby reagieren. So erfährt das Baby, dass seine Signale wahrgenommen und seine Bedürfnisse im Allgemeinen erfüllt werden. Dadurch soll es lernen, dass seine Welt sicher ist, und sich dadurch sicher fühlen.

Es hat keinen Sinn, darüber zu streiten, welcher Typ besser ist, denn Sie werden etwa wegen Ihrer Kultur oder Ihrer Erziehung eine Neigung zu dem

einen oder dem anderen haben. Und die Rollen sind fließend. Mit Ihrem ersten Kind können Sie Ermöglicher sein, denn wenn Sie sich nur um ein Baby kümmern müssen, können Sie dessen Rhythmus folgen. Wenn Sie aber ein zweites bekommen, brauchen Sie vielleicht mehr Routine, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen. Zum Beispiel können Sie das Baby nicht schlafen lassen, wenn Sie ein oder mehrere ältere Kinder zur Schule bringen müssen; Sie müssen das Baby wecken und mitnehmen.

Manchmal ist ein Elternteil in einer Partnerschaft Ermöglicher, und der andere nimmt die Regelsetzer-Rolle ein. Dann wird es nicht besonders hilfreich sein, sich gegenseitig Fakten um die Ohren zu hauen, die die jeweilige bevorzugte Erziehungsphilosophie untermauern. Wenn Sie Fakten und Zahlen, Tabellen und Statistiken zur Unterstützung Ihrer Argumentation heranziehen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in Ihrer jeweiligen Position verharren.

Wahrscheinlich haben Sie den Eindruck, dass Ihre Position auf Fakten basiert, nicht auf Gefühlen, doch wir neigen dazu, diejenigen Fakten zu finden, die zu unseren Gefühlen passen und nicht umgekehrt. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle, nicht über Fakten, und versuchen Sie sich nicht an richtig oder falsch festzubeißen. Gefühle sind Gefühle; sie sind nie richtig oder falsch. Es kann Ihnen helfen, sich weniger in Ihrer Position zu verbarrikadieren, wenn Sie sich eingestehen, dass Sie sich lieber in Richtung einer Ermöglicher- oder einer Regelsetzer-Position bewegen, weil das für Sie selbst besser ist – nicht, weil Sie glauben, dass es um Ihres Kindes willen ist.

Welcher Philosophie Sie auch anhängen – denken Sie daran, dass Akzeptanz, Wärme und Freundlichkeit die wichtigsten Dinge sind, wenn es um unsere Kinder (und auch um die meisten anderen Beziehungen) geht.

Raphael-Leff stellte fest, dass die Schwangeren, die eher in die Ermöglicherinnen-Kategorie fallen, dazu neigen, sich dem Gefühlschaos der Schwangerschaft hinzugeben, während die Regelsetzerinnen stärker dazu neigen, dagegen anzukämpfen. Sie beobachtete, dass die Ermöglicherin nach innen schaut und über das Wunder staunt, das sich in ihr entfaltet, während die Regelsetzerin so lange wie möglich an ihrer

normalen Persönlichkeit festhalten will und versucht, ihrem veränderten Zustand nicht zu »erliegen«. Sie empfindet die Schwangerschaft vielleicht sogar als Übergriff. Ermöglicherinnen sind eher geneigt, ihren Fötus als imaginäre Freundin oder imaginären Freund zu erleben. Sie haben das Gefühl, dass ihre Identität durch eine Schwangerschaft gestärkt wird, während Regelsetzerinnen manchmal das Gefühl haben, dass ihre Identität auf eine Art bedroht wird. Ermöglicherinnen können die Geburt als einen gemeinsamen Übergang in ein neues Leben für sie und ihr Baby betrachten, Regelsetzerinnen nehmen die Geburt womöglich eher als ein potenziell schmerzhaftes Ereignis wahr. Ich erwähne all diese Unterschiede, um Ihnen zu helfen, alle Gefühle, die Sie vielleicht haben, als normal zu betrachten. Wenn die meisten anderen Schwangeren oder jungen Eltern, die Sie kennen, eher auf der anderen Seite des Ermöglicher-/Regelsetzer-Spektrums angesiedelt sind, können Sie sich manchmal ziemlich einsam fühlen.

Es gibt auf beiden Seiten genug Argumente, Bräuche, Traditionen, Richtlinien und Bücher, um Sie vom einen oder anderen zu überzeugen, aber was zählt – was wirklich zählt –, ist, dass Sie ehrlich zu Ihrem Kind und zu sich selbst sind und Ihre natürlichen Neigungen und Gefühle, die Ihren Charakter prägen, anerkennen.

Übung für werdende Mütter und Väter

Achten Sie darauf, welche Gefühle die Erfahrung, Eltern zu werden, in Ihnen aufkommen lässt.

Laufen Sie auf die Elternschaft zu oder fühlen Sie Angst und wollen vor ihr davonlaufen?

Nehmen Sie wahr, welche Erwartungen Sie daran haben, Eltern zu werden. Denken Sie darüber nach, wie Sie mit diesen Erwartungen umgehen, und achten Sie darauf, wie diese Erwartungen Ihr Verhalten beeinflussen. Wenn Sie zum Beispiel voller Sorgen sind, die mit »Was, wenn …?« beginnen, versuchen Sie, das »Was, wenn …?« in ein »Na und?« zu verwandeln. Wenn Sie davon ausgegangen sind, dass man Kinder mit Tricks ruhigstellen kann,

hinterfragen Sie diesen Ansatz und denken Sie darüber nach, wie Sie eine Beziehung zu ihnen aufbauen, statt sie zu manipulieren. Stellen Sie sich Ihren Körper als Ihren wichtigsten Weg der Kommunikation mit Ihrem Baby vor und visualisieren Sie, wie er Ihrem Kind vertraut und angenehm wird und wie Ihr Kind sich mit Ihnen wohlfühlt. Beginnen Sie mit Ihrem Baby zu sprechen; es kann Sie hören. Freuen Sie sich darauf, es kennenzulernen.

Wenn Sie ein Elternpaar sind, machen Sie beide diese Übung und reden Sie darüber, was sie bei Ihnen jeweils ausgelöst hat.

Übung für Eltern

Wenn Sie, nachdem Sie dies gelesen haben, glauben, dass Ihre Einstellung in der Schwangerschaft »falsch« war – weil Sie zum Beispiel gestresst und emotional waren, verzeihen Sie sich sofort. Das kann nicht nur wegen der Hormone passieren, sondern auch, weil man sich plötzlich um so viele Dinge Gedanken machen muss. Wir wollen unsere Welt verstehen, das gibt uns das Gefühl, alles im Griff zu haben. Aber versuchen Sie, sie so zu verstehen, dass Sie nicht mit dem Gefühl zurückbleiben, einen Bruch verursacht zu haben, der jetzt nicht mehr zu reparieren ist. Sie könnten sich zum Beispiel einreden, dass Sie oder Ihre Partnerin oder Ihr Partner sich während der Schwangerschaft so viele Sorgen gemacht haben, dass die aktuellen Probleme Ihres Kindes, zum Beispiel mit der Konzentration, daher rühren. Aber vielleicht haben diese Probleme auch gar nichts mit der Umwelt Ihres Kindes zu tun. Wenn Sie es jetzt beobachten, um herauszufinden, wie man ihm am besten helfen kann, ist das nützlicher, als über die »Fehler« in der Schwangerschaft nachzudenken. Heilen Sie die stressige Schwangerschaft, indem Sie anerkennen, dass Sie mit dem Wissen und den Ressourcen, die Sie hatten, alles für sich getan haben. Sich selbst zu schelten hilft niemandem.

Das Baby und Sie

Auf den nächsten Seiten geht es darum, wie Sie das Baby kennenlernen, es geht um die Geburt und die Gefühle in den ersten Minuten, Stunden, Wochen und Monaten danach. Obwohl wir alle uns eine leichte Geburt und eine sofortige Bindung wünschen und obwohl uns diese Zeit als der großartigste und wichtigste Moment unseres Lebens verkauft wird, ist das alles kein schönes Märchen, sondern das wirkliche Leben. Und das bedeutet, dass die Dinge möglicherweise nicht nach Plan laufen. Ich würde auch sagen, dass eine ganze Menge sympathetischer Magie nötig ist, damit wir uns sicher fühlen und gut durch die Geburt und die ersten Tage kommen. Holen Sie sich Hilfe, wann immer Sie sie brauchen oder wollen – niemand kann das ganz allein durchstehen. Folgen Sie denjenigen Ratschlägen, die sich für Sie eher beruhigend als fordernd anfühlen. Wenn Sie sich von solchen Ratschlägen leiten lassen, können Sie Ihr Leben wahrnehmen, wie es ist, und haben nicht das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, nur weil Ihr Leben nicht mit einem perfekten Ideal übereinstimmt.

Planen Sie die Geburt

Sie haben wahrscheinlich darüber nachgedacht, welche Art der Geburt zu Ihnen passen würde, ob das nun eine mit schmerzlindernden Mitteln ist, eine, bei der Sie Ihr Kind im Wasser bekommen, oder irgendetwas zwischen diesen beiden Extremen.

Und es lohnt sich, Zeit in die Recherche zu stecken. Planen Sie, was auch immer Ihnen besonders wünschenswert und am wenigsten traumatisch erscheint, denn so wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Sie und Ihr Baby einen guten Start erwischen.

Ich bin sicher, Sie haben schon von anderen Frauen gehört, dass die Geburt Ihres Babys nicht unbedingt Ihrem Plan entsprechen wird. Eine geplante Periduralanästhesie kann sich als nicht möglich erweisen und eine natürliche Geburt kann als Notkaiserschnitt enden. Aber die Planung kann Sie der Geburt, wie Sie sie sich wünschen, näherbringen, solange Sie notwendige Änderungen dieses Plans flexibel in Betracht ziehen. Es ist ein bisschen wie bei der Planung des Lebens, das Sie sich wünschen: Sie können nur in die Richtung steuern, in die Sie möchten, und müssen dann flexibel auf das reagieren, was sich Ihrer Kontrolle entzieht. Als ich schwanger war, wollte ich eine ruhige, natürliche und friedliche Geburt und habe einen entsprechenden Geburtsplan erstellt. Ja, das hätte mir wirklich gefallen – doch die Geburt meiner Tochter verlief nicht nach Plan. Ihr Herzschlag fiel ab, die Nabelschnur war dreimal um ihren Hals gewickelt. Also gingen alle Warnlämpchen an, und das Baby wurde so schnell wie möglich mit der Saugglocke auf die Welt geholt. Und dennoch: Viele friedliche Geburtspläne funktionieren.

Meine Tochter musste auf die Neugeborenen-Intensivstation. Ich empfand ein Gefühl des Verlusts, weil sie und ich nicht den Hautkontakt hatten, den ich damals schon für so wichtig hielt. Aber immerhin waren wir beide am Leben. Es stellte sich heraus, dass mit ihr alles in Ordnung war, doch die Vorsichtsmaßnahmen waren richtig gewesen. Sobald ich stehen konnte, ging ich auf die Station und lernte meine Tochter kennen. Das Personal dort tat alles, damit ich mich wieder in mein Bett legte, aber ich blieb. Ich habe diese Geschichte oft erzählt, und das war nötig, weil ich die Geburt als traumatisch erlebt habe. Jetzt, mehr als 25 Jahre später, kann ich davon erzählen, ohne dass mich die Gefühle überwältigen – aber es hat eine Weile gedauert.

Nachbesprechung der Geburtserfahrung

Wenn wir am Ende der Schwangerschaft und Geburt ein lebendes Baby in den Arm gelegt bekommen, haben wir das Gefühl, dass wir dankbar sein sollten, egal, wie traumatisch die Geburtserfahrung war. Meiner Ansicht nach reicht es aber nicht aus, dankbar zu sein. Es ist auch wichtig, von der Erfahrung zu berichten, und zwar so oft wie nötig, um wieder ein Gefühl des Gleichgewichts zu erlangen. Dies könnte auch ein Grund dafür sein, dass Sie, wenn Sie schwanger sind, meist mehr angsteinflößende Geburtsgeschichten hören als positive – die Menschen müssen diese Geburten offenbar intensiver nachbesprechen.

Einmal ganz abgesehen von den Erfahrungen während der Geburt kann es an sich schon überwältigend sein, das erste Mal Mutter zu werden. Selbst wenn die Geburt an sich ein schönes, wunderbares Erlebnis ist, kann sie sich auch überaus folgenschwer anfühlen, ein Ereignis, über das man sprechen muss.

Einige Mütter fühlen sich schuldig oder von ihren Geburtserfahrungen enttäuscht. Aber denken Sie daran, Vollkommenheit gibt es nicht. Im ganzen Leben geht es darum, jedes Mal, wenn der Weg eine unerwünschte Wendung nimmt, wieder auf Kurs zu kommen. Nicht das, was schiefgeht, zählt, sondern wie wir es wieder in Ordnung bringen. Und Sie kommen wieder auf Kurs, wenn Sie lernen, Kontakt zu Ihrem Baby aufzunehmen und ein Band zu knüpfen.

Ich weiß nicht, ob die Trennung nach der Geburt meiner Tochter meine Angst als junge Mutter gesteigert oder mein Baby in diesen frühen Monaten quengeliger gemacht hat. Vielleicht wären wir beide auch ohne die verunsichernde Trennung unmittelbar nach der Geburt genauso gewesen.

Aber ich weiß, dass ich in den ersten Monaten manchmal das Gefühl hatte, meine Tochter sei schwer zu beruhigen. Ich war darüber besorgt. Es wirkte so, als sei sie gestresst zur Welt gekommen. Ich lernte allmählich, wie sie sich beruhigen ließ, und wurde dabei selbst ruhiger. Falls die Geburt für sie traumatisierend gewesen sein sollte (und für mich war sie es ganz sicher), dann reparierten wir beide diesen Bruch jedenfalls mit der Zeit.

Der »Breast Crawl«

Wir sind, wenn es um unsere Kinder geht, oft in Eile. Wir haben es eilig, Wehen zu bekommen und sie zu beschleunigen, wir wollen, dass das Baby schnell an der Brust trinkt, die Nacht durchschläft, sich von der Brust entwöhnt, sitzen, stehen, gehen und sprechen kann, unabhängig ist, Geld verdient, für den Ruhestand vorsorgt. Doch wenn wir innehalten, um zu beobachten, was unsere Babys können, lernen wir vielleicht, nicht immer in Eile zu sein. Und unsere Kinder lehren uns, mehr in der Gegenwart zu leben.

Direkt nach der Geburt kann man ein unglaubliches Beispiel dafür beobachten. Babys haben einen Suchmechanismus, um die Brust zu finden, und brauchen dazu weniger Hilfe, als man glauben könnte. Ann-Marie Widstrom und ihre Kollegen am Karolinska-Institut in Schweden haben diesen »Breast Crawl« untersucht und festgestellt, dass ein Neugeborenes, das direkt nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt wird, ihre Brust ganz allein findet. Im Durchschnitt 15 Minuten lang passiert nicht viel, dann schiebt sich das Baby mit den Füßen in Position, wobei sich Aktivitäts- und Ausruhphasen abwechseln.

Nach etwa 35 Minuten legt das Baby sich zuerst die Hand an den Mund, dann kann es durch den Greifreflex die Brustwarze fassen und sie stimulieren. Nach 45 Minuten beginnen die Such- und Saugbewegungen. Und nach 55 Minuten findet das Kind spontan die Brustwarze und beginnt zu saugen. Diese Ergebnisse ließen sich in weiteren Studien bestätigen. Noch leichter findet das Baby den Weg zur Brust offenbar, wenn sich dort Fruchtwasser befindet.

Es ist nicht verwunderlich, dass Babys mit diesem instinktiven Antrieb,

die Brustwarze zu suchen, geboren werden; bei den meisten anderen Säugern ist es genauso. Wie andere Tiere haben auch Babys eine Vielzahl von natürlichen Reflexen, die ihr Überleben in der Welt erleichtern. Einer der offensichtlichsten ist die Fähigkeit, zu schreien oder zu weinen, um den Eltern zu sagen, dass das Baby ihre Gesellschaft braucht oder gewickelt, festgehalten und gefüttert werden will.

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Babys, die Hautkontakt mit ihrer Mutter haben, weitaus weniger schreien als solche, die in einem Kinderbett neben ihrer Mutter liegen. Nach 25 Minuten schrien die Babys, die Hautkontakt hatten, durchschnittlich nur noch 60 Sekunden lang, während es bei denen im Babybett etwas mehr als achtzehn Minuten waren. 55 bis 60 Minuten später schrien die Babys, die mit kontinuierlichem Hautkontakt Richtung Brust krabbeln durften, überhaupt nicht, während die Kontrollgruppe mehr als 16 Minuten lang schrie. Nach 85 bis 90 Minuten schrien Babys mit Hautkontakt im Durchschnitt nur zehn Sekunden lang, verglichen mit über zwölf Minuten für die Gruppe, die meist in Kinderbetten lag.

Offenbar schaffen unsere Babys dies alles ganz natürlich wie jedes andere Säugetier, doch wir sind allzu eifrig bemüht, den Prozess zu stören. Es gibt auch andere Dinge, die ihn stören können, etwa schmerzlindernde Medikamente oder eine Kaiserschnitt-Geburt. Unglaublich vielen Babys, wahrscheinlich auch Ihnen und mir, wurde dieser selbst gesteuerte, natürliche Start ins Leben verwehrt … und einige von uns haben sich dennoch als im Großen und Ganzen ausgewogene, voll funktionsfähige, liebevolle Menschen erwiesen, die wunderbare, lebenslange Bindungen und Freundschaften knüpfen können.

Die Erforschung und die Praxis des »Breast Crawl« zeigen uns, dass es in Ordnung ist, unsere Babys zu beobachten und so zu erfahren, was sie können und was sie brauchen. Wenn wir sie beobachten, können wir in einem natürlicheren Rhythmus des Gebens und Nehmens Signale von ihnen empfangen, anstatt nur Dinge mit ihnen zu tun. Sie respektieren Ihr Baby, wenn Sie es seinem Instinkt folgen lassen, es seinen eigenen »Breast Crawl« oder alle anderen natürlichen Bewegungen machen lassen. Lassen Sie es Sie

anschauen oder nach Ihnen schreien. Damit vertrauen Sie ihm und helfen ihm von Anfang an zu erkennen, dass es kein passives Objekt ist, sondern eine handlungsfähige Person. Eine Person, die mit Ihnen in Beziehung steht.

Die erste Bindung

Während der Schwangerschaft hat Ihr Körper dem Baby Ihre Geschichte und die Geschichte Ihrer Umgebung erzählt; durch Ihre Gefühle, Ihre Nahrung, die Geräusche, die Sie umgaben und die Sie machten. Sobald Ihr Baby Ihren Körper verlassen hat, geht diese Geschichte weiter.

Viele Eltern fühlen wie Emma eine sofortige Verbindung und eine überwältigende Liebe zu ihrem Neugeborenen:

Ich hatte Angst, dass ich keine Bindung zu meinem Baby John aufbauen würde, weil ich mich noch nie besonders für die Babys anderer Leute interessiert hatte. Aber sobald er mir auf den Bauch gelegt wurde, wusste ich, dass er wunderschön war, und ich liebte ihn sehr. Meine Wehen hatten zehn Stunden gedauert. Ich war viel auf den Beinen und benutzte einen Geburtshocker, den ich gut fand. Es war schmerzhaft, aber da die Kontraktionen in Wellen kamen, konnte ich mir zwischendurch Pausen gönnen. Ich glaube, dass ich damit gerechnet hatte, hat mir sehr geholfen. Gegen Ende bekam ich etwas Lachgas. Als John auf der Welt war, taten mir all die anderen Mütter leid, weil ihre Babys nicht so schön waren wie meines! Weil es sich so besonders und einzigartig anfühlte, war mir nicht klar, dass die meisten Mütter so denken und fühlen wie ich. Ich wusste nicht, dass die anderen Mütter wahrscheinlich ihre eigenen Kinder vergötterten und mich bemitleideten!

Eine Reaktion wie die von Emma ist wahrscheinlich auf eine Welle des »Liebeshormons« Oxytocin zurückzuführen. Einige Medikamente, die während der Geburt verabreicht werden, aber auch der Schock oder das

Trauma während der Geburt können die Freisetzung von Oxytocin stören. Dies kann dazu führen, dass dieser Liebesrausch, wie Emma ihn beschreibt, Ihnen fehlt.

Das war Mias Erfahrung:

Die Geburt meines Sohnes Lucca wurde künstlich eingeleitet. Sie war extrem schmerzhaft, der schlimmste Schmerz, den ich je hatte. Ich musste ohne Periduralanästhesie auskommen, weil der Anästhesist die Nadel nicht hineinbekam.

Als Lucca zur Welt kam, fühlte ich mich einfach nur wie gelähmt. Meine Mutter war bei mir, und sie hielt ihn für mich, weil ich, ich weiß nicht, warum, einfach nicht bereit dazu war. Dann wurde er für einen Tag auf die Neugeborenen-Intensivstation gebracht.

In den ersten zwei Wochen hatte ich Schwierigkeiten, auch nur zu glauben, dass er mein Sohn war. Ich dachte ernsthaft über einen DNA-Test nach, weil ich sicher war, dass man ihn oben auf der Station vertauscht hatte. Wie auch immer, Gott sei Dank war Mama da. Sie hörte mir ruhig zu, wenn ich von meinen Sorgen sprach, und argumentierte nicht gegen das, was ich fühlte. Und sie sagte mir, dass ich nicht immer so fühlen würde. Mama blieb einen Monat bei uns. Sie sagte Dinge wie »Oh, Lucca hat deine Augen« und »Er ist so, wie du als Baby warst«. Allmählich begann ich, eine Verbindung zu ihm aufzubauen.

Erst als Lucca etwa sechs Monate alt war, fühlte ich, dass unsere Bindung wirklich gefestigt war. Bei einer Babyschwimmstunde hielt ich ihn im Schwimmbecken, und er schlug mit der Faust ins Wasser. Er sah zu mir auf und lachte – wir lachten zusammen.

Die ersten Monate waren hart, das will ich nicht leugnen. Ich hatte das Gefühl, dass ich nur »so tat, als ob« wir verbunden wären, und so habe ich es durchgestanden, aber es machte mir ganz schön zu schaffen.

Glauben Sie nicht, dass Sie verrückt sind oder irgendwie die »Einzige«, die sich nach der Geburt so fühlt. Was Sie brauchen, ist jemand, der Ihnen zuhört und akzeptiert, wie Sie sich fühlen, damit auch Sie Ihre Gefühle

annehmen können. Sie müssen akzeptieren, wo Sie stehen, statt sich dafür zu schimpfen, dass Sie nicht dort sind, wo Sie Ihrer Meinung nach sein sollten. Das war der Schlüssel zu Mias Fortschritten beim Knüpfen einer Verbindung zu Lucca. Mias Mutter stritt nicht mit ihr herum oder sagte ihr, dass ihre Gefühle falsch seien, sondern akzeptierte sie einfach.

Übung: Wie fühlt sich Ihr Baby?

Legen Sie sich auf den Boden. Stellen Sie sich vor, wie es ist, sich in dieser Position einsam, hungrig, durstig, unbehaglich zu fühlen, ohne Worte dafür zu haben – keine Worte zum Nachdenken und keine Worte zum Kommunizieren. Stellen Sie sich vor, wie es ist, nur Körper und Gefühle zu sein, unfähig, sich aufzurichten oder sich umzudrehen oder zu fühlen, dass Sie irgendwie dazugehören. Sie können nur daliegen und Ihre Gefühle sein. Stellen Sie sich jetzt vor, wie es sich anfühlt, aus dieser Situation gerettet zu werden, hochgenommen und in eine bequeme Position gebracht zu werden, festgehalten zu werden und sich als Teil von jemand anderem zu fühlen, obwohl Sie immer noch keine Worte, keine Vergangenheit, keine Zukunft, nur das Jetzt, den Körper und Gefühle haben.

Unterstützung: Um für unser Kind sorgen zu können, brauchen auch wir jemanden, der für uns sorgt

Es kann schwer sein, einem Kind Zeit, Respekt und Wärme zu schenken, wenn der eigene Akku leer ist. Vielleicht sind Sie einfach gerade erschöpft, oder Sie haben das Gefühl, diese Dinge seien Ihnen von Ihren Eltern nicht mitgegeben worden – vielleicht, weil sie ihre Elternpflichten nicht erfüllt haben. Allerdings werden Sie wahrscheinlich erstaunt sein, wie viele Reserven Sie haben und wie lange es möglich ist, einfach weiterzumachen. Endlos können Sie das jedoch nicht durchhalten, deshalb holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie sich erschöpft fühlen!

Diese Unterstützung könnte zum Beispiel praktische Hilfe sein, damit Sie Ihrem Kind mehr Aufmerksamkeit schenken oder einfach einmal richtig schlafen können. Es könnte auch eine Person sein, die Ihnen zuhört und mit Ihnen fühlt, während Sie Ihrem Kind das geben, was Ihnen selbst vorenthalten wurde. Es muss nicht unbedingt eine Person mit therapeutischer Ausbildung sein, die Ihnen zuhört, ohne über die Gefühle zu urteilen, die die Mutterschaft in Ihnen weckt. Auch Freunde und Familie können dies leisten, wenn sie die normale elterliche Ambiguität akzeptieren und nachempfinden können. Wir müssen uns ins Gedächtnis rufen, dass es nicht unsere Gefühle oder die Dinge sind, die wir uns vorstellen, die unseren Kindern schaden können, sondern unser Handeln ihnen gegenüber. Denken Sie an Marks Fallstudie (siehe S. 26). Sein Drang, wegzulaufen und seinen Sohn im Stich zu lassen, hatte keinen negativen Einfluss auf seinen Sohn, weil er es eben nicht tat.

Dies ist Charlottes Geschichte:

Ich hatte früher wirklich beängstigende Gedanken, ich verspürte den Drang, meiner kleinen Tochter Rosanne wehzutun. Wenn sie nicht aufhörte, nachts zu schreien und mich zu wecken, wollte ich sie in die Luft werfen oder schütteln. Diese Gedanken quälten mich mehr als ihr Schreien. Ich schämte mich sehr dafür und glaubte, ich dürfe niemandem davon erzählen, sonst würde man mir Rosanne wegnehmen. Dann wieder quälte ich mich mit dem Gedanken, dass man sie mir vielleicht wirklich wegnehmen sollte. So etwas Ähnliches hatte ich vorher nur einmal gefühlt, als ich in Teenagerzeiten meine Eltern umbringen wollte. Diese Gedanken waren jedoch nicht so drängend gewesen wie die über meine Tochter. Ich dachte wirklich, ich könnte ihnen nachgeben und ihr wehtun. Als ich es nicht mehr ertragen konnte, nahm ich all meinen Mut zusammen und redete mit meiner Schwester. Sie erklärte mir, dass jede Mutter sich manchmal so fühle und dass sie sich von außen betrachte, wenn diese Gedanken kämen, wie wenn sie einer lästigen Person zuhören würde, von der man sich nicht beeinflussen lassen wolle. Es hat mir wirklich geholfen, dass sie mich einfach als normal akzeptiert und nicht gedacht hat, dass ich verrückt wäre, und ich glaube, dass die Gedanken, meine Tochter zu verletzen, danach nachgelassen haben. Außerdem weiß ich, dass ich mich wieder meiner Schwester anvertrauen kann, falls sie zurückkommen sollten. Ich wünschte, ich hätte früher darüber gesprochen.

Wenn wir als Eltern denken, dass wir über schwierige Gedanken, Gefühle oder Vorstellungen nicht sprechen können, werden sie oft größer und der Umgang mit ihnen schwieriger. Umso wichtiger ist es, darüber zu reden und einen Ort zu haben, an dem wir sie ausräumen können, damit wir sie nicht auf Kosten unserer Kinder ausleben.

Sie brauchen also zur Unterstützung eine Person, die Sie wirklich hört, die versteht, was Sie sagen wollen, und die all Ihre Gefühle ruhig annehmen und einordnen kann, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Die Ruhe dieser Person ergibt sich aus dem Wissen, dass alle Ängste, alle Depressionen, die Sie vielleicht gerade durchleben, vorbeigehen werden. Ein sanfter Optimismus kann Ihnen durch diese Zeit helfen. Eine solche

Hilfe bekam Mia von ihrer Mutter und Charlotte von ihrer Schwester.

Sie brauchen diese Art von Unterstützung, denn das Baby wiederum braucht Sie, um nicht von all seinen Gefühlen überwältigt zu werden. Es ist Ihre Aufgabe, Ihrem Kind diese Form unterstützender Beziehung anzubieten. Und es ist schwer, jemandem diese Art von Aufmerksamkeit zu schenken, wenn man sie nicht auch ein Stück weit bekommt. Womöglich müssen Sie Ihren Lieben erklären, dass Sie diese Art Hilfe benötigen.

Vielleicht brauchen Sie auch praktische Hilfestellungen. Einige Menschen um Sie herum erkennen das vielleicht und bieten ihre Hilfe an, doch wenn das ausbleibt, bitten Sie darum. Und nicht nur Mütter brauchen emotionale Unterstützung, sondern auch Väter. Die Menschen sind nicht dazu bestimmt, allein zu sein, stumm und stark; wir sind Rudeltiere, Mitglieder eines Stammes. Ziehen Sie den Stamm zur Hilfe heran. Es ist heute so viel schwieriger, eine Familie zu finanzieren, als für die Generation vor uns, weil der Kauf oder die Miete eines Hauses ein Vielfaches des damaligen Preises kostet. Während wir darauf warten, dass die Politik diese Ungerechtigkeit korrigiert, sollte die ältere Generation meiner Ansicht nach junge Eltern im Rahmen ihrer Möglichkeiten finanziell wie auch emotional unterstützen.

Wir brauchen Hilfe, die uns ermöglicht, eine bessere Beziehung zu unseren Kindern aufzubauen, keine Hilfe, die uns ermöglicht, sie abzuschieben. Sheenas Geschichte liefert ein Beispiel dafür, wie das passieren kann und wie man in diesem Fall wieder auf Kurs kommt. Sheena arbeitete halbtags als Stylistin, hatte bereits zwei Kinder und war mit Zwillingen schwanger.

Im achten Monat wurde ihr gesagt, dass es einem ihrer Zwillinge nicht gut gehe und die Geburt eingeleitet werden müsse. Diese frühe Geburt war traumatisch und gefährlich für Sheena wie auch für die Babys. Einem Zwilling, Charlie, ging es gut; der andere, Ted, brauchte medizinische Hilfe und musste in den Brutkasten. Sheena blieb mit Ted im Krankenhaus, während Charlie nach Hause kam. Vier Wochen lang blieb Sheena bei Ted und half ihm, bis er gesund genug war, das Krankenhaus zu verlassen. Sheenas Partner Judd, ein sehr erfolgreicher Musiker, arbeitete viel und war

oft auf Tournee. Er wollte oder konnte sich nicht freinehmen, um sich in dieser Zeit intensiver um seine Familie zu kümmern. Möglicherweise befürchtete er auch, seine Emotionen nicht kontrollieren zu können, wenn er sich damit auseinandersetzte, dass er seine Frau und eines seiner Kinder bei der Geburt fast verloren hätte. Die oft zu hörende Forderung, dass man »stark« sein muss, schadet meiner Meinung nach viel mehr, als sie nutzt.

Zu Hause kam Sheena mit der Tatsache, dass sie Mutter von Zwillingen war, nicht zurecht. Sie behielt die Kinderpflegerin, die sie für Charlie eingestellt hatten. Kognitiv war ihr natürlich bewusst, dass Charlie ihr Kind war, aber sie fühlte es nicht wirklich – in ihren Augen gehörte er der Nanny und Ted ihr. Weil sich das so unangenehm anfühlte, wollte sie es vergessen und glauben, dass alles in Ordnung sei.

Sheena lenkte sich ab, indem sie allen zeigte, wie gut es ihr ging. Sie war viel aus und tanzte regelmäßig bis in die frühen Morgenstunden in irgendwelchen Clubs. Ihre Gefühle trafen sie immer wieder wie ein Schock – der Schock, Zwillinge zu haben, der Schock einer sehr schwierigen Geburt, der Schock, Ted fast verloren zu haben, und, schlimmer noch, das Gefühl, dass Charlie nicht wirklich ihr Sohn war. Wann immer sie einen dieser Schocks spürte, organisierte sie mehr Kinderbetreuung und lenkte sich mit Clubbing ab, statt sich intensiver mit diesen Gefühlen zu befassen.

Wenn Charlie schrie, fühlte sie sich nie wirklich dazu in der Lage, ihn zu trösten. Wenn die Nanny nicht da war, bat sie eines der anderen Kinder, Judd, ihre Mutter, die Putzfrau darum – »jeder, nur nicht ich«, sagte sie später. Wenn sie ihn tröstete, versuchte sie ihn abzulenken, statt ihn in seiner Not zu beruhigen – genau wie auch sie sich abzulenken versuchte, um nicht von ihren Gefühlen überwältigt zu werden.

Erst als Charlie etwa vier Jahre alt war, konnte Sheena ihn emotional als ihren Sohn annehmen. »Ich glaube, ich stand mehr als drei Jahre lang unter Schock, aber das wurde mir erst klar, als ich anfing, mich davon zu befreien«, sagt sie.

Welchen Einfluss hatte all das auf Charlie? Nun, die Zwillinge sind jetzt zehn Jahre alt. Die anderen Kinder in der Familie, auch Ted, sind ganz unbeschwert, Charlie aber ist ein ängstliches Kind und sehr anhänglich. Er

scheint zu spüren, dass er keine Beziehung für selbstverständlich halten kann und dass er hart arbeiten muss, um geliebt zu werden. Sheena sagt, dass Charlie alles für Ted tun würde, Ted diese Liebe jedoch nicht erwidert oder zumindest bisher noch nicht erwidert hat. Manchmal erleben Freunde und die Geschwister Charlies Wunsch zu gefallen als Bedürftigkeit und finden ihn nervig. Das verschlimmert sein Problem, und dann versucht er noch angestrengter, es allen recht zu machen. Diese Unsicherheit hat aller Wahrscheinlichkeit nach etwas mit der frühen Trennung von seiner Mutter und dem Mangel an Bindung nach ihrer Rückkehr zu tun. Er entspannt sich offenbar nur, wenn Sheena Zeit allein mit ihm verbringt – keine leichte Aufgabe, wenn man einen Job und vier Kinder hat.

Aber einmal pro Woche gehen Sheena und Charlie ohne die anderen zu einem Malkurs. Sheena sagt, es hilft. Wenn der Kurs in den Ferien nicht stattfindet, sorgt sie dafür, dass sie jede Woche ihre zwei Stunden genau zu dieser Zeit haben, um gemeinsam, nur zu zweit, zu malen.

Ich fragte Sheena, was ihr hätte helfen können, die Dinge von Anfang an anders zu machen. Sie hatte den Eindruck, dass sie, wenn die Geburt weniger traumatisch gewesen wäre, vielleicht nicht so sehr unter Schock gestanden hätte, was ihrer Meinung nach ein Grund dafür war, dass sie die Rolle als Zwillingsmutter ablehnte. Aber sie glaubt, dass die vier Wochen Trennung von Charlie die Hauptursache für den Bruch waren. Sie sagt, er habe, als sie nach Hause kam, »nicht nach meinem Baby gerochen, Ted dagegen schon«. Sie denkt auch, sie wäre in der Lage gewesen, sich den Ereignissen zu stellen und über die Auswirkungen zu sprechen, wenn sie zu dem Zeitpunkt eine Therapie gemacht hätte. Charlie schrie und wollte von Sheena gefunden werden, doch auch sie brauchte Verständnis und Fürsorge. Sie konnte nicht für sich selbst fühlen, und das beeinträchtigte sie auch, wenn es um das Fühlen für andere ging, besonders für Charlie. Daher fiel es ihr leicht, sich abzulenken und vor ihm wegzulaufen, ihn in der Obhut der Nanny zu lassen.

Sheena liebt ihren Charlie heute heiß und innig und genießt die Zeit allein mit ihm. Indem sie so viel Zeit wie möglich mit ihm verbringt, heilt sie den frühen Bruch. Wenn wir unsere Kinder großziehen, können wir nur

unser Bestes geben, und, wie ich immer wieder sage: Was zählt, sind nicht so sehr die Brüche, sondern wie sie repariert werden.

Jetzt, da Sheenas und Charlies Bindung sich festigt, wird Charlie sicherer, was Beziehungen zu anderen angeht. Wenn sein Gefühl der Bedürftigkeit nachlässt, wird seine Lebensfreude wachsen. Denn die gute Nachricht ist, dass wir nicht aus Stein sind, auch wenn wir nie wieder die Schwämme sein werden, die wir als Babys waren. Wir werden in Beziehungen zu anderen geformt und können uns auch in Beziehungen zu anderen umformen – unser Leben lang. Wenn Sheena diesen frühen Bruch mit Charlie nicht thematisiert hätte, wären seine Liebesbeziehungen später vielleicht vom gleichen Unsicherheitsgefühl geprägt gewesen, und Liebe wäre für ihn eher mit dem Schmerz der Bedürftigkeit als mit positiven Gefühlen besetzt.

Eines Tages braucht Charlie vielleicht mehr Hilfe, um vertrauensvoller in seinen Beziehungen und weniger bedrückt zu sein. Seine Eltern müssen ihm womöglich die Geschichte seiner ersten Jahre erzählen, damit er seine Gefühle verstehen kann. Es wird ihm helfen, wenn er weiß, dass er nicht »schuld« an seinen Gefühlen ist und dass sie sicher auch nicht daher rühren, dass er weniger liebenswert ist als andere, sondern daher, dass wir als Babys so leicht formbar sind.

Sheenas Partner Judd nahm gar nicht wahr, dass sie keine Bindung zu Charlie hatte. Und auch er versuchte nicht, eine Bindung zu Charlie aufzubauen. Hätte er die Rolle des Hauptbetreuers von Charlies Geburt an übernommen, statt sich für alle Bedürfnisse seines Babys vollständig auf die Kinderpflegerin zu verlassen, hätte Charlie sich meiner Überzeugung nach in seinen Beziehungen sicherer gefühlt. Ich bin immer für zusätzliche Hilfen, aber Kinder brauchen eine primäre Bindung zu ihren Eltern.

Ich erzähle diese Geschichte nicht, damit wir über Sheena und Judd den Kopf schütteln können. Judd tat nur das, was die Männer in seiner Familie und viele Männer in der Vergangenheit immer getan haben – die frühkindliche Erziehung den Müttern und bezahlten Hilfskräften überlassen. Es ist schwer, diese kulturellen Muster zu durchbrechen, weil sie so fest verankert sind. Sind wir uns ihrer allerdings deutlich bewusst,

können wir sie kritisch hinterfragen.

Sheena eignete sich ihr Muster, ihre schwierigen Gefühle durch Ablenkung zu verdrängen, anstatt sie aufzuarbeiten, wahrscheinlich dadurch an, dass ihre eigenen frühen Betreuungspersonen sie so aufzuheitern versuchten. So wie ihr Mann glaubte, dass Elternarbeit nicht zur Männerrolle gehöre, ist es leicht zu glauben, dass eine Handlungsweise »natürlich« sei, obwohl sie lediglich anerzogen ist. Und diese anerzogenen Verhaltensweisen können unsere Beziehungen zu unseren Kindern stören. Es geht nicht darum, ein »schlechter« Elternteil oder ein »guter« Elternteil zu sein – jeder tut sein Bestes. Doch wenn wir uns so viele Auswirkungen und Überzeugungen unserer Kultur und unserer Erziehung wie möglich bewusst machen, können wir Reparaturen vornehmen, die zu einer funktionstüchtigeren Entwicklung führen.

Die meisten Eltern brauchen die Hilfe von Verwandten oder bezahlten Dienstleistern, damit sie arbeiten oder einfach nur mal in Ruhe duschen können. Die wichtigsten Menschen im Leben eines Kindes sollten jedoch seine Eltern sein. (Wohlgemerkt: mit »Elternteil« und »Eltern« meine ich die Person oder Personen, die die Hauptverantwortung für das Kind tragen, es können also Pflegeeltern, Adoptiveltern, Stiefeltern, Vormunde, Ersatzeltern sein. Es sollten aber keine Menschen sein, die nur vorübergehend helfen, diese Verantwortung zu schultern.) Jeder Mensch braucht eine primäre Verbindung als sicheren Anker in seinem Leben. Bezahlte Helfer gehen irgendwann, und dadurch kann die primäre Bindung gekappt werden, was womöglich später Auswirkungen hat. Außerdem müssen Kinder das Gefühl haben, dass sie für ihre Eltern an erster Stelle stehen, besonders in den ersten Jahren. Sie müssen das Gefühl haben, dass sie Menschen sind, zu denen man eine Bindung aufbaut, und nicht Aufgaben, die delegiert werden.

Übung: Welche Unterstützung benötigen Sie?

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie Ihren Namen oder zeichnen Sie ein Symbol, das Sie repräsentiert, in die Mitte. Drum herum skizzieren Sie Ihr Unterstützungsnetzwerk. Überlegen Sie,

wer Sie von sich aus unterstützen wird und wen Sie fragen müssen. Zum Beispiel kann Ihre Mutter kommen, die richtigen Fragen stellen, zuhören und anbieten, Ihre Miete für ein Jahr zu zahlen; Ihre Schwester kann Ihnen ohne großen Aufwand Mahlzeiten zubereiten; Ihre Partnerin oder Ihr Partner kann helfen, Ihnen Gesellschaft zu leisten, das Haus zu putzen und die Familie finanziell über Wasser zu halten. Andere Hilfen können Organisation erfordern, etwa die Gründung oder der Beitritt zu einer Gruppe von Eltern, die sich in einer ähnlichen Position befinden, oder professionelle Unterstützung, falls Sie sie benötigen. Zeichnen Sie Ihr Diagramm mit durchgezogenen Linien, wenn die Hilfe angeboten wird, und mit gepunkteten Linien, wenn Sie sich aktiv darum kümmern müssen. Überlegen Sie, welche Art Unterstützung Sie benötigen könnten, sowohl emotionaler als auch praktischer Natur. Prüfen Sie, ob es Lücken in Ihrem Unterstützungsdiagramm gibt, und unternehmen Sie dann etwas, um diese zu schließen.

Außerdem brauchen Eltern vielleicht nicht nur nach der Geburt eines Babys Unterstützung. Deshalb können Sie diese Übung alle paar Jahre wiederholen, um sicherzustellen, dass Sie die Hilfe erhalten, die Sie benötigen. So gelangen Sie zu dem nötigen Freiraum, um die bestmöglichen Beziehungen zu Ihren Kindern aufzubauen.

Bindungstheorie

Wie ist es, ein Baby zu sein?

Sie haben einen großen Vorteil gegenüber Ihrem Baby: Sie haben eine Vorstellung davon, was Sie erwartet, wenn Sie Vater oder Mutter werden. Sie haben vielleicht beobachtet, wie sich Ihre Eltern um jüngere Geschwister kümmerten, Sie werden andere Eltern mit ihren Kindern erlebt haben, Sie erinnern sich womöglich daran, wie Sie sich als Kind gefühlt haben, Sie haben Elternblogs und -bücher gelesen und, was am wichtigsten ist, Sie waren ein Baby. Ihre Erfahrungen schlummern im Unterbewusstsein, aber sie sind noch da.

Ein Baby hingegen hat keine Ahnung, wie es ist, ein Elternteil zu sein. Es war auch noch nie ein Baby. Alles, was ein Baby erlebt, erlebt es zum ersten Mal. Es ist fast unmöglich, sich vorzustellen, wie das ist, aber versuchen Sie, es im Hinterkopf zu behalten. Die erste Erfahrung von irgendetwas macht den tiefsten Eindruck. Wir als Erwachsene haben nur noch selten die Chance auf einen ersten Eindruck. Wenn wir jemanden kennenlernen, bekommen wir einen Eindruck von dieser Person, aber er wird unsere Philosophie vom Menschen im Allgemeinen, die sich vor langer Zeit konsolidiert hat, nicht ändern.

Wenn Sie im Urlaub an einen neuen Ort fahren und die Menschen zufällig nett sind und das Wetter genau so, wie Sie es mögen, werden Sie diesen Ort wahrscheinlich mit positiven Assoziationen verbinden und mit Zuneigung an ihn denken. Auf die gleiche Weise wird das Leben für ein Baby einfacher, wenn die Welt seinem ersten Eindruck nach ein sicherer und liebevoller Ort ist, an dem es sich wohlfühlt. Welche Katastrophen auch immer ihm im Leben widerfahren, es wird weniger leicht vom Kurs

abkommen und sich schneller erholen, wenn es immer das Gefühl hat, dass es dazugehört, wichtig und liebenswert ist. Dieses Gefühl bekommt es von seinen allerersten Betreuungspersonen, von Ihnen als Eltern, vermittelt. Oder es erhält andere Botschaften.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich plötzlich in einer Wüste. Ohne Essen und Trinken, ohne Unterkunft und, schlimmer noch, ganz allein. Wie würden Sie sich nach einer Stunde fühlen? Nach zwei? Und was wäre, wenn Sie dann in der Ferne andere Menschen sähen? Sie würden sich auf den Kopf stellen, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Sie würden schreien, rufen und winken. Sie wären verzweifelt. Vielleicht fühlt sich ein Baby ein wenig so.

Ein Baby kommt aus der Gebärmutter, einer von Natur aus auf seine Bedürfnisse abgestimmten Umgebung, in die Außenwelt. Nach der Geburt muss uns das Baby seine Bedürfnisse signalisieren. Es liegt an uns, die körperlichen Hinweise des Babys zu lesen, um zu entschlüsseln, was es braucht. Jedes Mal, wenn es seine Bedürfnisse kommunizieren kann und wir es schaffen, angemessen zu reagieren, ist es, als wäre es dieser Person in der Wüste gelungen, die Aufmerksamkeit der anderen Menschen auf sich zu ziehen und gerettet zu werden.

Wenn das Alleinsein in der Wüste Ihre erste Lebenserfahrung wäre, würden Sie Ihre Weltanschauungen und Ihre Persönlichkeit danach formen, wie diese Menschen auf Sie reagiert haben. Egal, ob diese Antwort angemessen war oder nicht; ob Sie lange schreien mussten, bevor Sie betreut wurden; ob Ihre Bedürfnisse schnell verstanden und erfüllt wurden. Besonders wichtig wäre wahrscheinlich, wie lange Sie ohne Gesellschaft allein gelassen wurden, als Sie dringend Gesellschaft wollten – das würde ein Gefühl, eine Stimmung tief in Ihnen verankern, die für lange Zeit Ihr Standard wäre, bis Sie genügend andere Erfahrungen gemacht hätten, um sie zu ändern.

Wenn Babys auf die Welt kommen, sind sie darauf programmiert, Bindungen zu anderen aufzubauen. Ob Menschen im Allgemeinen problemlose, enge und liebevolle Bindungen haben oder bedürftige, klammernde, komplizierte, ob sie es schwer haben, sich überhaupt zu

binden, oder sich vormachen, sie seien allein besser dran, ist der Bindungstheorie zufolge davon abhängig, welche Art von Bindung sie als Babys erfahren haben. Die vier wichtigsten Typen von Bindungen sind: sichere Bindung, unsicher-ambivalente Bindung, vermeidende Bindung und abweisende Bindung. Sie wollen bei Ihrem Baby natürlich eine »sichere« Bindung fördern. Zu diesem Zweck sollten Sie darüber nachdenken, welcher Bindungstyp zwischen Ihnen und Ihren Betreuungspersonen herrschte. Wenn Sie keine sichere Bindung hatten, müssen Sie überlegter und bewusster mit Ihrem Baby umgehen, um eine solche Bindung aufzubauen, da eine abgestimmte und einfühlsame Reaktion für Sie nicht immer natürlich ist.

Sicherer Bindungstyp

Wenn Ihre Bedürfnisse nach Nähe und Versorgung als Baby normalerweise konsequent erfüllt wurden, werden Sie wahrscheinlich das Gefühl haben, dass die Menschen im Allgemeinen gut sind. Das bedeutet, dass Sie Menschen vertrauen können, mit anderen zurechtkommen, sich in der Regel optimistisch fühlen und leicht Beziehungen zu anderen aufbauen. All dies hilft Ihnen, ein schönes Leben zu führen. Das Denken, dass Sie als Person in Ordnung sind und dass andere Menschen auch in Ordnung sind, steigert Ihr Glück im Leben. Als Sie in die Wüste geworfen wurden, war immer jemand da, der Sie auffing. Sie mussten sich nicht wahnsinnig anstrengen, um die Aufmerksamkeit der anderen zu erregen, sie waren für Sie da, und schon bald waren Sie nicht mehr allein und fühlten sich nicht mehr einsam.

Genau das streben wir an. Manchmal machen sich Eltern Sorgen, weil Babys im Alter von ein paar Monaten plötzlich anhänglich werden. Sehr oft wollen sie nur bei ihnen bleiben und gehen nicht freiwillig zu anderen Menschen. Das ist darauf zurückzuführen, dass sie zwar eine sichere Bindung spüren – eine gute Sache –, aber noch nicht das entwickelt haben, was Psychotherapeuten als »Objektpermanenz« bezeichnen – die Fähigkeit, zu glauben, dass Menschen und Dinge auch dann existieren, wenn sie gerade nicht zu sehen sind. Wenn Sie die Bedürfnisse Ihres Babys

regelmäßig befriedigen, wird es früher oder später diese Objektpermanenz entwickeln.

Unsicher-ambivalenter Bindungstyp

Wenn Ihre Bedürfnisse als Kleinkind nur inkonsequent gestillt wurden, wenn Sie oft lange und laut schreien mussten, um Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn Ihr Wunsch nach Aufmerksamkeit manchmal auch gar nicht erfüllt wurde, glauben Sie vermutlich noch heute, dass Sie ignoriert und übersehen werden. Sie gehen davon aus, viel Lärm machen zu müssen, um bemerkt zu werden. Sie werden Gemeinschaft nicht als selbstverständlich betrachten können. Sie glauben vielleicht nicht, dass Sie im Allgemeinen in Ordnung sind, und gehen auch nicht davon aus, dass die meisten anderen Menschen gut und vertrauenswürdig sind. Es ist, als ob Sie in der Wüste ständig auf und ab springen müssten, um die Aufmerksamkeit der anderen auf sich zu lenken, und selbst dann würden Sie noch oft im Stich gelassen und nicht mitgenommen. Obwohl Ihre ersten Erfahrungen Ihnen dieses Muster mitgeben, können Sie einen sicheren Bindungstyp entwickeln, wenn Sie oft genug konstantere positive Erfahrungen machen, um die früheren Beziehungsmuster zu ersetzen.

Vermeidender Bindungstyp

Wenn man Sie früher oft hat schreien lassen und selten jemand auf Ihre Schreie antwortete, neigen Sie dazu aufzugeben. Ihr inneres Glaubenssystem und Mantra lautet dann: »Ich werde ihre Aufmerksamkeit sowieso nicht erregen, welchen Sinn hat es also, es überhaupt zu versuchen?« Sie glauben nicht, dass Sie Einfluss auf andere Menschen haben, Sie erwarten nicht, von ihnen verstanden zu werden, und Sie sehen sich als Einzelgänger. Wenn die Menschen in der Wüste an Ihnen vorbeiziehen, hören Sie irgendwann auf zu winken, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen, weil Sie keinen Sinn darin sehen. Die anderen wiederum denken wahrscheinlich, dass Sie sie nicht brauchen, da Sie ja nicht winken und schreien. Der Nachteil dieses Typs ist, dass man im späteren Leben keine anderen Menschen in seiner Nähe zulassen kann. Wie

beim unsicheren Bindungstyp ist es auch hier mit viel Übung und Arbeit möglich, ihn allmählich zu ändern.

Abweisender Bindungstyp

Stellen Sie sich vor, Sie wären in dieser Wüste und die Menschen würden oft einfach an Ihnen vorbeiziehen. Falls sie doch einmal anhielten, erwarteten sie von Ihnen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, oder sie missbrauchten Sie, gäben Ihnen nichts zu essen, fügten Ihnen sogar körperlichen Schaden zu. Stellen Sie sich vor, welche Auswirkungen das auf Ihre Weltanschauung haben würde und wie Sie lernen würden, mit anderen Menschen Bindungen zu knüpfen. Sie würden andere wahrscheinlich als Schadensquelle wahrnehmen und wenig oder gar kein Mitgefühl und kein moralisches Gewissen entwickeln.

Übung: Welcher Bindungstyp sind Sie?

Können Sie herausfinden, welchen Bindungstyp Sie in Bezug auf Ihre Betreuer herausgebildet haben? Können Sie nachvollziehen, wie diese Bindungsmuster über die Generationen in Ihrer Familie an Sie weitergegeben wurden? Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie der unsichere, vermeidende oder abweisende Bindungstyp sind, was werden Sie dann mit Ihrem Baby anders machen, als man es mit Ihnen gemacht hat? Wenn Sie sich in Ihren Bindungen sicher fühlen, woher nehmen Sie dieses Gefühl der Sicherheit? Wie werden Sie es Ihrem Baby weitergeben?

Forderndes Babygeschrei

Das Geschrei Ihres Babys nehmen Sie wahrscheinlich als Forderung wahr – es will eine Reaktion erzwingen. Der Mensch ist wie alle Säugetiere biologisch darauf programmiert, auf dieses fordernde Geschrei zu reagieren. Das ist für das Überleben der Art unerlässlich. Der Schrei ist ein Alarm, wie wenn ein Zebra in einer Herde einen Löwen bemerkt – die anderen Mitglieder der Herde reagieren sofort darauf. Auch Sie als Eltern können gar nicht anders, Sie verspüren den inneren Drang, auf das Schreien Ihres Babys zu reagieren.

Die Emotionen eines Babys sind in der Regel nicht gerade subtil; wenn es in Not ist, klingt es verzweifelt. Es ist verzweifelt. Es hilft, wenn man weiß, dass Wünsche und Bedürfnisse für ein Baby dasselbe sind. Ein Baby kann ohne Sie nicht überleben.

Wenn Sie versuchen, einen solchen alarmierenden Schrei abzublocken, müssen Sie Teile von sich abschalten und gegen Ihre Natur handeln. Außerdem gefährden Sie die Entwicklung Ihres Babys, denn eine enge Gemeinschaft ist dafür ebenso lebenswichtig wie für Ihre gegenseitige Bindung. Das Gehirn entwickelt sich nicht von selbst, sondern in Beziehung zu seiner Umgebung. Das bleibt ein Leben lang so, doch in diesen frühen Tagen, frühen Monaten und frühen Jahren werden die meisten Verbindungen geknüpft. Babys brauchen uns, unsere Nähe und die Möglichkeit, Beziehungen zu uns aufzubauen.

Wenn man früher nicht automatisch und natürlich auf Sie reagiert hat, wird die Hingabe an diesen Prozess des Hörens und Reagierens auf den fordernden Schrei Gefühle in Ihnen wachrufen. Ich wiederhole diese Warnung ziemlich oft: Wenn Sie sich bei der Aussicht, Eltern zu werden,

verunsichert bis verzweifelt fühlen, suchen Sie sich bitte Unterstützung. Sie brauchen jemanden, der diese Gefühle für Sie annimmt und einordnet, der sich nicht von ihnen überwältigen lässt, damit Sie wiederum die Gefühle Ihres Babys annehmen und einordnen können.

Wenn sich Babys in ihrer Not nicht wahrgenommen und nicht befriedigt fühlen, spalten sie den Stress offenbar ab, um sich von ihm abzuschotten. Sie hören vielleicht auf zu schreien, doch Untersuchungen von Babys, die allein gelassen wurden, um das Schlafen ohne Begleitung zu lernen, haben gezeigt, dass ihr Cortisolspiegel weiterhin hoch bleibt. Diese Abspaltung oder Dissoziation traumatischer Gefühle ist ein Überlebensmechanismus von Säugetieren, ein Reflex, doch Menschen können Gefühle wiedererleben, die sie abgespalten haben. Durch die Dissoziation einer Erinnerung verlieren sie die Kontrolle darüber, wann sie auf diese Erinnerung zugreifen, und sie kann sie wie aus dem Nichts überrollen.

Wenn Sie bei der Vorstellung, Vater oder Mutter zu sein, problematische Gefühle haben, fragen Sie sich vielleicht, warum das so ist. Ein eigenes Kind kann alle Gefühle auslösen, die man als Kind abgespalten hat – und das können sehr unbequeme, beunruhigende, ablenkende und befremdende Gefühle sein. Die Auslöser sind vielleicht subtil, aber sie wirken.

Wenn Sie Ihr Baby trainieren, nicht zu schreien, indem Sie nicht auf sein Geschrei reagieren, veranlassen Sie es, seine Gefühle abzuspalten. Das Kind wirkt vielleicht im Allgemeinen ganz in Ordnung, doch diese Gefühle können später in der Kindheit und / oder im Erwachsenenalter wieder auftauchen. Ich glaube nicht, dass man dieses Risiko eingehen sollte, zumal es nicht riskant ist, auf forderndes Geschrei zu reagieren.

Wenn Sie Ihr Baby lange allein haben schreien lassen, weil Sie glaubten, dass es das Beste für den Säugling und für Sie sei, reagieren Sie jetzt vielleicht ängstlich oder wütend auf das, was ich geschrieben habe. Es hat keinen Sinn, sich selbst – oder mich – deswegen zu geißeln. Sie können die Situation reparieren, indem Sie die Stimmungen Ihres Kindes ernst nehmen, sie nicht als unwichtig oder dumm abtun und Ihrem Kind nahe sind, wenn es das möchte. Sie können ihm sogar sagen, was Sie getan

haben und warum Sie es getan haben, und betonen, dass es nicht seine Schuld war. Wenn es von schwierigen Gefühlen geplagt wird, die aus dem Nichts zu kommen scheinen und die es nicht versteht, kann ihm das helfen, diese Empfindungen einzuordnen. Ernst genommen zu werden für das, was man fühlt, heilt unabhängig vom Alter, und wenn die Personen, die ein Kind ernst nehmen, die eigenen Eltern sind und sie sich weder verteidigen noch die Schuld abwälzen wollen, ist das wirklich eine starke Medizin. Wir können uns nie so perfekt mit unserem Baby synchronisieren, wie die Natur die Gebärmutter synchronisiert. Es wird unvermeidlich zu Missverständnissen und Brüchen kommen. Wir können nur versuchen, uns im Rahmen unserer Möglichkeiten zu kümmern, auf das Kind einzugehen und angemessen zu reagieren, um die Entwicklung seines Sicherheitsgefühls zu fördern und den Übergang von der Gebärmutter zur Außenwelt so sanft wie möglich zu gestalten. Die Schreie, die Sie hören, sind die fordernden Schreie der Natur. Einsamkeit ist ein Gefühl wie Unbehagen, Durst oder Hunger, auf das man eingehen muss, damit der Mensch gesund bleibt.

Andere Hormone, andere Persönlichkeit

In der Schwangerschaft und nach der Geburt können sich alle bisherigen Empfindungen um ein Vielfaches intensiver anfühlen. Victoria ist im neunten Monat mit ihrem zweiten Kind schwanger: »Ich habe mir das Eisschnelllaufen bei den Olympischen Winterspielen angesehen und die Frau, der ich die Daumen gedrückt habe, ist gestürzt und hat das Rennen nicht beenden können. Ich bin in Tränen ausgebrochen. Das bin nicht ich. Normalerweise bin ich nicht so emotional.«

Nun, das war vielleicht nicht die alte Victoria, aber es ist die neue. Wenn Sie intensiver fühlen als früher, dürfen Sie nicht glauben, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Sie werden nicht verrückt. Und obwohl Ihnen Ihre Gefühle vielleicht übertrieben erscheinen, bedeutet das nicht, dass sie keine Rolle spielen oder dass das, worüber Sie sich aufregen, nicht wichtig für Sie ist. Traurig darüber zu sein, dass eine Sportlerin ihr Bestes gibt und dann trotzdem stürzt, kann eine Metapher für eigene Ängste sein – und der Weinkrampf eine dringend nötige Entlastung. Und wenn man sieht, wie sie wieder aufsteht und sich auf das nächste Rennen vorbereitet, ist sie ein gutes Vorbild in eigenen Krisen.

Man hat den Eindruck, dass diese durch Hormone oder was auch immer gesteigerten Emotionen aus dem Nichts kommen, aber sie sind nur eine Übersteigerung dessen, was Sie bereits fühlen. Und intensive Empfindungen helfen Ihnen, besser auf Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihres Babys einzugehen.

Einsamkeit

Vielleicht leidet nicht nur Ihr Baby unter Einsamkeit. Obwohl Sie neun Monate Zeit hatten, sich an die Vorstellung zu gewöhnen, werden Sie über Nacht Eltern. Und wenn Ihr altes Leben in den Hintergrund tritt und Ihr neues noch nicht etabliert ist, besteht wirklich die Gefahr, zu vereinsamen. Wenn Sie nicht eine große Familie oder eine andere Gruppe um sich haben, die Ihnen geografisch und emotional nahesteht, ist es sogar normal, sich als neuer Elternteil einsam zu fühlen.

Juli ist 32 Jahre alt und Mutter einer Tochter. Johann, der Vater des Babys, verließ sie, als Sophie zwei Monate alt war. Juli beschrieb die Situation so: »Es war nicht abgemacht, dass ich das allein würde stemmen müssen, aber sobald Sophie kam, ist er gegangen.« Sie war schockiert, panisch – und einsam. Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele Eltern trifft, auch wenn sie nicht gerade von ihrem Partner verlassen worden sind. Und weil Julis Eltern offenbar nicht sehen oder sich nicht eingestehen konnten, wie kritisch ihre Situation war, fühlte sie sich besonders alleingelassen.

Früher wurde Einsamkeit mit mangelnden sozialen Fähigkeiten oder seltsamem Verhalten in Verbindung gebracht, sodass immer noch Stigmatisierung und Scham damit verbunden sind. Aber Einsamkeit trifft jeden. Sie wird so stark empfunden, weil sie alarmiert. Sie macht Sie dringend darauf aufmerksam, dass Sie sich Gesellschaft suchen müssen. Der Mensch ist kein Einzelgänger, sondern ein Rudeltier. Wir werden hungrig, wenn wir essen müssen, wir spüren körperliche Schmerzen, wenn wir zu nahe am Feuer sind, und wir fühlen uns einsam, wenn wir ein Verlangen danach haben, mit anderen Menschen zusammen zu sein, und von ihnen gesehen und akzeptiert werden möchten. Einsamkeit ist ein

notwendiges Gefühl, genau wie Durst und Hunger. Wenn Sie es ignorieren, kann es Sie psychisch und körperlich krank machen.

Wenn wir einsam sind, spüren wir das – warum also schließen wir uns nicht einfach einer Gruppe an oder knüpfen neue Freundschaften? Leider ist es oft nicht so leicht. Juli war erschöpft, und die Notwendigkeit, etwas gegen ihre Einsamkeit zu unternehmen, fühlte sich wie eine weitere Aufgabe an, für die sie keine Energie übrig hatte. Aber es gibt noch einen weiteren Grund, warum Einsamkeit so schwer zu bekämpfen ist. Einsamkeitsgefühle lösen eine Hypervigilanz für soziale Bedrohung und Ablehnung aus, sie machen uns überempfindlich gegenüber möglicher Zurückweisung oder Gleichgültigkeit. Und wenn wir eine soziale Bedrohung erwarten, verhalten wir uns manchmal so, dass wir eher abgelehnt werden. Auch wenn wir uns an den Rand gedrängt fühlen, fürchten wir doch, im Falle einer Abfuhr wieder im Mittelpunkt zu stehen – und ziehen uns deshalb noch weiter von den Menschen zurück. So kann die Erwartung, abgelehnt zu werden, zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden.

Julis Selbstvertrauen brach in sich zusammen, nachdem ihr Partner gegangen war, und sie begann, sich als »wertlos« zu betrachten. Der Gedanke, einer Elterngruppe beizutreten oder zum Mutter-Baby-Singen zu gehen, führte nur dazu, dass sie sich zu Hause einigeln und nie wieder rauskommen wollte. Nicht nur Menschen können sich so fühlen: Trennen Sie ein soziales Wesen von seiner Gruppe, und es wird nur äußerst vorsichtige Versuche unternehmen, sich dieser oder einer neuen Gruppe anzuschließen. Es hat Angst, abgewiesen zu werden und sich noch isolierter zu fühlen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Ratten und sogar Fruchtfliegen, nachdem sie von ihrer Gruppe getrennt wurden, nicht wieder in die Mitte der Gruppe zurückkehren, sondern an den Rändern bleiben. Wir haben einen Vorteil gegenüber Ratten und Fruchtfliegen: Wir können die Vernunft nutzen, um unseren Instinkt zu überwinden, um das zu bekommen, was wir brauchen. Doch es ist hart und wir finden alle möglichen Ausreden, um es nicht tun zu müssen. Es ist normal, das Gefühl zu haben, dass man nicht in eine neue Gruppe passt. Man findet gute

Gründe, meist, dass man minderwertig (»Sie werden alle wissen, was sie tun, und ich weiß es nicht«) oder überlegen (»Ich will nicht zu einer Gruppe von Eltern gehören, die nur über Entwöhnung und Windeln reden wollen«) sei. Es überrascht vielleicht, dass Juli, die noch ein paar Monate zuvor als Personalfachfrau geglänzt hatte, sich nicht vorstellen konnte, einer Gruppe beizutreten, aber eigentlich ist das ganz normal. Menschen in der Isolation lehnen die Vorstellung sozialer Interaktion oft ab, weil sie denken, sie seien irgendwie besser oder schlechter als andere Menschen, und geben sich so eine Ausrede, es nicht zu versuchen. Diese beiden Denkmuster – »Ich bin zu gut« und »Ich bin nicht gut genug« – führen zu einer Spirale des Rückzugs und verstärken das Gefühl der sozialen Isolation.

Für Juli war es ein großer Schritt, die Einsamkeit sich selbst gegenüber einzugestehen und sich einer Gruppe anzuschließen, um sie zu bekämpfen.

Ich habe mich einer Stillgruppe angeschlossen, die ich über Facebook gefunden habe, und das hat wahnsinnig viel geholfen. Wir treffen uns an ein paar Nachmittagen pro Woche ringsum bei den Mitgliedern. Es ist gut, dass andere Mütter zuhören, wenn ich von meinen Erfahrungen spreche, und ich fühle mich nützlich, wenn ich meinerseits den anderen Unterstützung anbieten kann. Die Gruppe ist auch online, was mitten in der Nacht von unschätzbarem Wert ist – so viele von uns sind sowieso wach! Ich merke jetzt, dass ich mir eingeredet habe, wertlos zu sein. Der Austausch mit anderen Eltern über dieses und andere Probleme hat sie nicht verschwinden lassen, aber er hat sie überschaubarer gemacht.

Übung zur Bewältigung der Einsamkeit

1. Öffnen Sie sich der Erkenntnis, dass Sie womöglich einsam sind. Leugnen Sie das Gefühl nicht und beurteilen Sie sich deshalb nicht negativ.
2. Nehmen Sie wahr, was Einsamkeit mit Ihnen macht. Denken Sie daran: Für Sie als Mitglied einer sozialen Spezies ist es gefährlich, sich isoliert zu fühlen.
3. Lernen Sie, diesen hypervigilanten Zustand zu erkennen, damit

Sie ihn überwinden können – seien Sie keine Fruchtfliege. Ziemlich oft wollen junge Eltern nicht in Gruppen eintreten, weil sie sich für zu klug oder zu unzulänglich halten, also achten Sie auf solche Gefühle der Überlegenheit oder Minderwertigkeit. Es sind nur Ausreden, um an dem Misstrauen festzuhalten, das die Einsamkeit erzeugen kann.

4. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie Kontakte zu. Schauen Sie sich um, welche Eltern-Kind-Gruppen es in Ihrer Nähe gibt, ob Sie mit anderen Eltern vor Ort online Kontakte knüpfen können, oder bitten Sie Freunde um einen Besuch und besuchen Sie selbst Freunde.

Postnatale Depressionen

Auch bei postnatalen Depressionen kann Einsamkeit ein Faktor sein. Allerdings haben Depressionen nach der Geburt oder der Übernahme elterlicher Verantwortung viele Ursachen. Zu den Symptomen gehören Reizbarkeit, tiefe Traurigkeit und Verzweiflung, das Gefühl, wertlos zu sein, Angst, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, der Wunsch, sich von allen zurückzuziehen, Gedanken an Selbstverletzung und in Extremfällen Psychose. Unter solchen »Wochenbettdepressionen« leiden zehn bis 15 Prozent aller jungen Mütter. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass auch bis zu zehn Prozent der Väter von dieser psychischen Störung betroffen sind.

Das ist Paulas Erfahrung mit postnatalen Depressionen:

Ricky schrie, wenn ich ihn nicht hochhob, und er schrie, wenn ich es tat. Wenn ich ihn meiner Partnerin gab, schien sie besser zu wissen, was zu tun war. Ich bekam das Gefühl, dass ich alles falsch machte. Ich hatte Angst, dass ich Ricky beim Windelwechseln irgendetwas brechen würde. Ich schämte mich so sehr, dass ich allen, die fragten, einschließlich der Hebamme, die zu mir kam, sagte, dass es mir gut gehe.

Ich war mir aber sicher, dass mit Ricky etwas nicht stimmte, weil er so viel schrie. Ich brachte ihn zum Kinderarzt, aber der fand nichts. Ich fühlte mich noch schlechter, weil ich mich daraufhin schämte, ihn überhaupt dorthin gebracht zu haben.

Ich hatte allmählich das Gefühl, dass es meinem Baby ohne mich besser gehen würde. Ich konnte nicht einmal stillen, da meine Brustwarzen so sehr schmerzten – es fühlte sich an wie Nadeln, die durch mich

hindurchstachen. Durch die Flaschenernährung fühlte ich mich noch mehr wie eine Versagerin.

Als Ricky zwölf Wochen alt war, spitzte sich die Situation zu. Ich brach völlig zusammen, und meine Partnerin und mein Bruder sahen, dass ich nicht zurechtkam. Sie wollten meine Antwort »gut« einfach nicht mehr akzeptieren. Ich musste zugeben, dass ich am liebsten sterben oder wenigstens weglaufen wollte. Ich hatte mich noch nie so schrecklich, so trostlos, so deprimiert gefühlt. Es ging irgendwie um viel mehr als nur darum, Mutter zu werden. Eine dichte Wolke des Elends hatte sich über mich gelegt.

Es war hart für meine Partnerin, weil sie den größten Teil der Babypflege übernehmen musste. Das fand sie auch schwer zu bewältigen, obwohl sie nicht in demselben Dunkel steckte wie ich. Ich glaube, sie hatte neben allem anderen nicht auch noch Zeit für meine Gefühle. Sie drängte mich, eine Therapie zu machen, worüber ich damals wütend war, weil es sich anfühlte, als würde sie mich wegstoßen. Ich hatte das Gefühl, sie und das Baby wären jetzt das Paar und ich würde rausgeschmissen.

Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, erscheint es mir unwirklich, dass ich tatsächlich vorhatte, mir das Leben zu nehmen. Ich glaubte, dass alle anderen ohne mich besser dran wären. Ich hatte fest vor, diesen Plan auch durchzuziehen – aber ich dachte, ich würde es zuerst noch mit einer Therapie versuchen.

Die Therapeutin bat mich, über meine eigene Kindheit nachzudenken. Ich konnte mich nicht mehr daran erinnern, also fragte ich meine Familie. Mein Cousin erzählte mir, dass meine Eltern mich im Alter von drei Monaten in die Obhut einer Tante und eines Kindermädchens gegeben hatten und für einen Monat ohne mich ins Ausland gegangen waren. Ich fragte sie, warum sie das getan hatten. Mein Vater meinte, dass sie es ein wenig sattgehabt hätten, nur in der Babywelt zu leben, und eine Pause gebraucht hätten. Meine Mutter erzählte, sie sei so wütend gewesen, als sie zurückkamen und ich sie nicht mehr erkannte. Und sie sagte es in einem Tonfall, als wäre sie immer noch sauer auf mich. Ich war traurig, weil ich ihr als Baby nicht genügt hatte, und wütend, dass sie mich verlassen hatte.

Und ich erkannte, warum Ricky mir so fremd war – ich selbst war meiner eigenen Mutter fremd gewesen. Mir wurde klar, warum ich jetzt meine Partnerin und Ricky als das Paar sah und mich hinausgedrängt fühlte – ich war als Baby wirklich hinausgedrängt worden. Und ich dachte: »Kein Wunder, dass ich das Gefühl hatte, es nicht zu können, meine Eltern konnten es auch nicht.«

Es hat geholfen, diese Verbindung herzustellen. Es ging mir langsam, ganz allmählich besser. Als Ricky acht Monate alt war, wurde mir klar, dass ich seine Mutter war und deshalb für ihn da sein musste. Ich konnte gewissermaßen annehmen, dass ich für ihn da war und er für mich. Ich konnte eine bessere Bindung zu ihm aufbauen und mit Ricky fühlen, wenn er schrie, anstatt es als eine Strafe, die sich gegen mich richtete, aufzufassen.

Nachdem ich ein Jahr lang einmal in der Woche zur Therapie gegangen war, hatte ich zwar mein altes normales Selbst nicht zurück, aber ich akzeptierte mein neues normales Selbst besser. Nach und nach lernte ich diese neue Version von mir selbst kennen – und sie sogar mögen. Und übrigens, mein Sohn ist jetzt ein netter und liebenswürdiger 22-Jähriger.

Es kann helfen, eine Geschichte zu finden, die die eigenen Gefühle verständlich macht, wie es bei Paula der Fall war. Es kann sogar schon reichen, wenn man weiß, dass es eine solche Geschichte gibt, auch wenn man sie nicht kennt.

Je intensiver wir über Impulse und Reaktionen sprechen können, die wir in Bezug auf unser Baby haben, und je besser diese verstanden und akzeptiert werden, desto besser sind wir auch in der Lage, das Baby als ein Baby wahrzunehmen und nicht als ein Objekt, auf das wir unwissentlich ein Monster oder einen Geist aus unserer Vergangenheit projizieren. Und je intensiver wir uns mitteilen, desto besser können wir spüren, dass wir kein Ungeheuer sind. Auch wenn wir uns vorstellen, dass wir dem Baby schaden könnten, oder darüber fantasieren, vor ihm zu fliehen und vor unserem Leben davonzulaufen. Denken Sie daran: Eine Fantasie ist nicht schädlich, wenn sie eine Fantasie bleibt. Über Fantasien und Gefühle zu sprechen kann

helfen, sie dort zu platzieren, wo sie zuerst gefühlt wurden. Wir können sie im Kontext unserer eigenen Erziehung betrachten. Und dies wiederum kann helfen, sie zu minimieren.

Ich glaube, wir alle brauchen jemanden zum Reden, der nicht sofort bewertet, jemanden, bei dem wir voll und ganz und ohne uns dafür entschuldigen zu müssen wir selbst sein können – so jemand sind Sie schließlich auch für Ihr Baby. Diese Person oder Personen können andere junge Eltern sein, die Verständnis für Ihre Situation haben. Wenn Sie stattdessen mit einem Therapeuten oder Ihrem Arzt sprechen wollen, zögern Sie nicht, weil Sie denken, dass Sie sich nicht schlecht genug fühlen, um das zu rechtfertigen, oder so schlecht, dass Ihr Gegenüber schockiert und entsetzt sein wird. Ein Baby zu bekommen ist eine große Sache, emotional wie körperlich. Die vielen verschiedenen Hormone übersteigern Ihre Emotionen, und wenn Ihre Gefühle Sie dazu veranlassen, sich aus der Interaktion mit Ihrem Baby oder Ihrer Familie zurückzuziehen, ist es klug, sich Unterstützung und professionelle Hilfe zu suchen.

Das ist Gretchens Erfahrung mit postnatalen Depressionen:

Ich war die Erste in meinem Freundeskreis, die ein Baby bekam. Ich vermisste mein altes Leben. Ich vermisste die Arbeit, und ich vermisste den Kontakt mit anderen Menschen. Bei der Arbeit, war ich eine Leistungsträgerin mit hohen Ansprüchen. Als Mutter fühlte ich mich, als würde ich die ganze Zeit Fehler machen. Ich tat alles, was man mir empfohlen hatte, ging zum Beispiel in Mutter-Kind-Gruppen, doch wenn ich dort war, verglich ich mich mit den anderen Müttern und hatte das Gefühl, ich sei unfähig.

Wenn mein Baby schrie, ging mir das auf die Nerven, statt mich dazu zu bringen, es zu beruhigen. Aus dem Haus zu gehen war so stressig, dass ich dachte, ich würde das Baby irgendwann in einem Laden stehen lassen, also blieb ich die meiste Zeit daheim. Ich ging nicht mal an die Tür, wenn es klingelte. Sogar das Anziehen war an manchen Tagen zu viel. Ich schlief nicht viel. Es war eine Zangengeburt gewesen, und ich hatte den ganzen Eingriff als sehr belastend erlebt. Wenn ich tatsächlich einmal einschlief,

wachte ich immer wieder auf, durchlebte die ganze albtraumhafte Erfahrung der Geburt aufs Neue.

Kurz bevor mein Freund nach Hause kam, zog ich mich an. Ich sagte ihm, alles sei ganz wunderbar. Ich dachte, wenn ich ihm oder jemand anderem beichten würde, wie wertlos ich mich fühlte, würden sie mich verurteilen. Er bemerkte, dass ich nervös war und zitterte, und fragte mich immer wieder, was denn los sei. Ich sagte, es sei nur Schlafmangel und mir gehe es gut. Das war glatt gelogen.

Ich schleppte mich zu einer weiteren Mutter-Kind-Gruppe bei uns im Ort, wieder bereit, so zu tun, als ginge es mir gut, nur damit ich meinem Freund etwas zu erzählen hätte, wenn er nach Hause kam. Eine Frau dort, Suzi, sagte, dass sie nicht zurechtkomme, und beschrieb, wie schrecklich sie sich fühlte. Die anderen begannen, ihr Ratschläge zu geben, die meinem Eindruck nach alles nur noch schlimmer machten. Ich nahm all meinen Mut zusammen und sagte: »Ich schaffe es auch nicht«, und ich erzählte ihr von meinen Erfahrungen. Wir wurden Freundinnen. Suzi hörte von einer Gruppe für Frauen mit Depressionen – wir glaubten beide, dass wir Depressionen hatten. Die Gruppe hatte eine Kinderbetreuung. Wir Mütter bastelten eigentlich die ganze Zeit nur – wie Kinder, wir klebten Stofffetzen auf Papier und machten Collagen daraus –, aber das war für uns beide genau richtig. Während wir also klebten und nähten, redeten wir über alles. Wir erzählten, wie es wirklich war. Ich glaube, die Erkenntnis, dass ich nicht verrückt war und dass andere die gleichen Probleme hatten, führte allmählich dazu, dass die Depression verschwand.

Jetzt, drei Jahre später, habe ich eine großartige Beziehung zu meinem Sohn. Unser schwieriger Start scheint keinen großen Schaden angerichtet zu haben. Und ich habe ein zweites Kind, eine Tochter, die vor einem Jahr geboren wurde. Dieses Mal ist es anders, denn ich bin nicht allein und ich halte mich nicht für eine Versagerin, wenn nicht alles perfekt läuft. Ich glaube aber kaum, dass dies die Gründe für meine Depressionen nach der Geburt meines Sohnes waren. Für mich fühlten sie sich einfach nur hormonell bedingt an.

Denken Sie daran: Ihr Erleben und Ihre Gefühle, nachdem ein Baby in Ihr Leben gekommen ist, sind nicht richtig oder falsch. Wie bizarr und seltsam sie Ihnen auch erscheinen mögen, behalten Sie sie nicht für sich. Finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie wie Gretchen sprechen können, und zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denken Sie nicht, dass Ihr Zustand nicht schlecht genug oder zu schlecht wäre, um dies zu tun. Sie schulden es nicht nur sich selbst, sich präsent und gut zu fühlen, Sie schulden es auch Ihrem Kind.

Übung: Die versteckten Teile der Erziehung

Die folgende Übung ist eine sogenannte geführte Visualisierung. Sie werden gebeten, ein Szenario vor Ihrem geistigen Auge zum Leben zu erwecken, und die Idee ist, es gründlich zu erforschen, um womöglich herauszufinden, was in Ihren verborgenen Tiefen vor sich geht.

Stellen Sie sich drei Räume vor. Der erste ist ein Empfangszimmer, von dort aus führen zwei Türen in das zweite und dritte Zimmer. Betrachten Sie dieses Dreizimmerhaus als eine Metapher für Sie als Elternteil. Gehen Sie vor Ihrem geistigen Auge in das Empfangszimmer.

Hier empfangen Sie Besucher. Hier zeigen Sie Ihr öffentliches Gesicht.

Im zweiten Zimmer fühlen Sie sich sehr unsicher und vielleicht überaus wütend, bedauernswert, beschämt, frustriert, traurig oder unzufrieden. Dies ist das Zimmer der Probleme und der Verletzlichkeit, wenn es darum geht, ein Elternteil zu sein. Betreten Sie diesen Raum und wagen Sie, zu spüren, wie es sich darin anfühlt. Schauen Sie sich um und notieren Sie, was Sie sehen, ohne sich selbst zu bewerten. Während Sie Zeit in diesem Zimmer verbringen und fühlen, wie es ist, sich hier aufzuhalten, achten Sie auf Ihre Atmung. Falls Sie den Atem angehalten oder flach geatmet haben, atmen Sie bitte wieder normal. Werfen Sie einen letzten Blick in den problematischen Raum und kommen Sie dann wieder ins

Empfangszimmer zurück, in den öffentlichen Raum. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, die Tür zum Raum der Probleme zu schließen, aber denken Sie daran, dass die Probleme noch da sind.

Jetzt ist es an der Zeit, die Tür zum dritten Zimmer zu öffnen. Dies ist der Raum, in dem Sie sich überaus positiv fühlen. In diesem Raum klappt alles, Sie empfinden ein Gefühl des Stolzes darüber, wer Sie als Elternteil sind, und Sie spüren die Freude, die Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern empfinden können, und möglicherweise mehr Stolz, als Sie im Empfangszimmer zeigen können. Schauen Sie sich in diesem positiven Zimmer um und nehmen Sie wahr, was dort ist. Achten Sie darauf, was Sie in diesem Raum fühlen. Gut.

Kommen Sie jetzt zurück ins Empfangszimmer. Während Sie dort stehen, konzentrieren Sie sich auf das, was sich hinter beiden geschlossenen Türen befindet. Denken Sie daran: Wir alle haben diese Räume sowie das öffentliche Gesicht der Erziehung, wenn andere Menschen uns mit unseren Kindern sehen können. Und wir alle haben Gefühle in Bezug auf uns selbst als Eltern. Es gibt Dinge, auf die wir stolz sind, und Dinge, auf die wir überhaupt nicht stolz sind. Es ist wirklich wichtig, dass wir unseren eigenen privaten Raum der schwierigen Gefühle nicht mit dem öffentlichen Elterngesicht anderer Menschen vergleichen.

Denken Sie daran: Wir alle brauchen jemanden, der mit uns über die beiden Räume außerhalb des Empfangszimmers spricht. Jemanden, der uns hören kann, wenn wir uns von Liebe überwältigt fühlen, und jemanden, der uns und die eher zwiespältigen Gefühle, die die Elternschaft hervorruft, akzeptieren kann.

Teil Fünf:

Die Voraussetzungen seelischer Gesundheit

Es ist großartig, dass unsere Gesellschaft jetzt endlich über die seelische Gesundheit von Kindern spricht – und darüber, wie man sie fördern kann. Traurig ist dagegen, dass die seelische Gesundheit von Kindern einen kritischen Punkt erreicht hat. In diesem Abschnitt werde ich vor allem über die ersten Wochen und Monate und die frühen Jahre sprechen, weil sie so wichtig sind, um unseren Kindern ein Gefühl der Geborgenheit zu geben. Wie ich immer wieder betont habe, ist es aber nie zu spät, einen Bruch aus den frühen Jahren zu reparieren, wenn das Kind älter wird. Eine unterprivilegierte, schwere Kindheit führt später nicht zwangsläufig zu psychischen Problemen, eine ideale Kindheit schützt nicht zwangsläufig davor. Aber natürlich können wir etwas tun, um unseren Kindern die beste Chance zu geben, potenzielle psychische Probleme zu minimieren. Wir schulden es ihnen und uns selbst, dass wir einen Kurs einschlagen, der mit größtmöglicher Wahrscheinlichkeit zu einem gesunden Körper und Geist führt.

Die Bindung

Zu den wichtigsten Indikatoren seelischer Gesundheit zählt ein starkes Band zwischen Eltern und Kind.

Menschen sind Rudeltiere; wir haben jahrtausendelang in Stämmen gelebt. Wir sind so veranlagt, dass wir Bindungen miteinander eingehen – so überleben wir als Art. Die ursprünglichste Bindung überhaupt ist die zwischen Kind und Eltern, Eltern und Kind. Sie haben eine Bindung zu Ihrem Kind, und Ihr Kind ist darauf programmiert, dass es eine Bindung zu Ihnen aufbaut. Doch was können Sie tun, damit diese Verbundenheit für Sie beide möglichst bereichernd ist und mit größter Wahrscheinlichkeit Gesundheit und Glück fördert? Ich habe schon darüber gesprochen, wie wichtig es ist, einem Baby Gesellschaft zu leisten, bei ihm zu sein, wenn es seine Gefühle und Stimmungen erkundet, damit es sich nicht allein fühlt. Und ich habe darüber gesprochen, wie wichtig die körperliche Nähe zu den Eltern für ein Baby ist. Wie aber kommen wir einem Baby oder einem Kleinkind nicht nur körperlich, sondern auch emotional näher? Schließlich kann es ja noch nicht sprechen. Diese Bindung, Ihre Beziehung, entsteht vielmehr durch Geben und Nehmen. Dabei spreche ich von dem gegenseitigen Einfluss, den wir aufeinander ausüben. Es mag auf der Hand liegen, dass Sie und die Menschen um Sie herum sich gegenseitig beeinflussen und jeweils eine einzigartige Beziehung haben, die sich von den Beziehungen zu anderen Menschen unterscheidet. Und genau dies wird – wahrscheinlich unbewusst – auch zwischen Ihnen und Ihrem Baby geschehen oder ist schon geschehen. Ich fange mit Babys an, weil die Eltern-Kind-Beziehung bei ihnen beginnt. Doch was ich über wechselseitige Kommunikation zu sagen habe, darüber, dass der Dialog wie

ein gemeinsamer Tanz sein sollte, ist in jeder Beziehung wichtig.

Das Geben und Nehmen der wechselseitigen Kommunikation

Zunächst einmal: Sobald Ihr Baby einen Laut von sich gibt, kommuniziert es mit Ihnen. Die Geräusche eines Babys, seine Gesten, sein forderndes Geschrei und die Art und Weise, wie es Spiele mit seinem Gegenüber in Gang bringt, sind die Vorläufer des Gesprächs. Mit all diesen Dingen sucht Ihr Kind nach einem reziproken Verhalten bei Ihnen.

Wenn Sie ihm vermitteln, dass es still sein soll, deuten Sie an, dass Kommunikation nicht willkommen ist. Nach einiger Zeit und vielen »Pssts« führt das vielleicht dazu, dass es sich nicht willkommen fühlt. Ich habe nichts gegen einen Schnuller, wenn er in Verbindung mit Aufmerksamkeit und liebevoller Berührung eingesetzt wird, um ein Kind zu beruhigen, aber ich mag es überhaupt nicht, wenn er als Knebel benutzt wird, um das wirklich wichtige Hin und Her der Kommunikation abzuwürgen.

Schon bevor unsere Kinder ihre Gefühle artikulieren können, lernen wir durch Beobachtung ihre Hinweise zu deuten. Sie mögen Minuten oder Jahre alt sein – sie haben immer ihre einzigartige Perspektive auf die Welt. Meiner Meinung nach sind die glücklichsten Eltern diejenigen, die offen und bereit sind, von ihren Kindern zu lernen und ihre Perspektive zu erweitern, indem sie die ihrer Kinder einnehmen. Ein Kind, dessen Persönlichkeit und Perspektive geachtet werden, lernt von Anfang an, andere zu respektieren. Es kann davon ausgehen, dass es mehr als einen Weg gibt, die Dinge zu sehen und zu erleben.

Wenn Sie als Eltern Ihr Baby einfach nur anschauen und »Gespräche« aus Gesten und Gesichtsausdrücken mit ihm führen wollen, ist das genau

der richtige Weg. Dieses »Spiel« entwickelt sich zu einem Dialog des Gebens und Nehmens. Und es hilft, Ihre gegenseitige Bindung zu stärken und Ihre Beziehung zu entwickeln. Später werden Worte immer wichtiger, und wir verlieren unsere Körperkommunikation aus den Augen, doch sie ist immer noch da. Es bleibt wichtig, ein Kind nicht nur zu hören, sondern auch zu beobachten. So nehmen wir es voll und ganz wahr und erlauben ihm, auf uns einzuwirken. Und Gestik und Mimik spielen natürlich auch bei Beziehungen zwischen Erwachsenen eine Rolle.

In einem Dialog, egal, ob er nur aus Blicken und Gesten besteht oder auch aus Geräuschen und Sprache, beeinflussen beide Seiten einander. Wenn ich von »Gesten« spreche, meine ich alle Körperbewegungen, manche geschehen absichtlich, bei manchen handelt es sich um eine Kommunikation von Körper zu Körper, wenn wir die Stimmungen und Absichten des oder der anderen aufnehmen. Nie ist einer nur Lehrer und gibt, und der andere ist nur Nehmender und funktioniert wie ein Schwamm, der alles aufsaugt. Es ist nicht so, dass nur ein Körper den anderen beeinflusst, sondern beide beeinflussen einander. So entwickelt sich eine erfüllende Beziehung. Gegenseitige Beeinflussung ist der Schlüssel zu allen unseren Beziehungen – und das gilt auch für Eltern-Kind-Bindungen. Allzu oft besteht die Gefahr, dass man zu hektisch ist, und dann wird eine Beziehung, die eigentlich ein stetiger Rhythmus des Hin und Her, des Gebens und Nehmens sein sollte, zu etwas, das ich »Machen und Mit sich machen Lassen« nenne. Eine Partei ist dominant und die andere unterwürfig. Die beiden Parteien sind nicht gleichberechtigt in einem Kommunikationsaustausch. Dies geschieht, wenn wir dem anderen keine Lücke zum Reagieren lassen. Wenn dies zur Gewohnheit wird, kann die Beziehung die Ausrichtung verlieren.

Stellen Sie es sich vor wie bei einer Lehrerin und ihrer Klasse. Die Lehrer, die ihre Schüler einbeziehen, verstehen ihre Klasse und können ihren Unterricht anpassen. Sie haben keine Angst, ihrerseits von den Schülern zu lernen. Sie prüfen das Vorwissen der Schüler; und indem sie sie zum Sammeln von Ideen anhalten, bleiben die Kinder interessiert am Unterricht; die Lehrer kontrollieren, ob man sie verstanden hat, bevor sie

die nächste Information liefern. Ein so funktionierendes Klassenzimmer ist ein friedlicher Ort des Gebens und Nehmens. Wenn dagegen eine Lehrerin die Schüler einfach nur mit Informationen eindeckt, besteht die Gefahr, dass sie gereizt reagieren oder unruhig werden und nicht so viel lernen.

Wir fühlen uns besonders frustriert und finden Beziehungen besonders unbefriedigend, wenn wir keinen Beitrag dazu leisten (können). Unabhängig von dem, was wir sagen und tun, beachtet die Person oder Organisation uns einfach nicht, selbst wenn sie gerade etwas mit uns unternimmt. Wir fühlen uns allmählich verzweifelt, isoliert oder rebellisch. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Anstöße von Ihren Kindern aufnehmen – lassen Sie sich von ihnen beeinflussen! Sie sind das Vorbild dafür, wie man Einflüsse aufnimmt, und Ihre Reaktion ist wichtig, damit Ihre Kinder sich ihrerseits von Ihnen beeinflussen lassen.

Wie der Dialog beginnt

Ein Beispiel eines sehr frühen Dialogs ist das gemeinsame Atmen. Babys atmen automatisch. Mit der Zeit jedoch lernt ein Baby, dass es den Atem auch kontrollieren und regulieren kann. Manchmal passt es sich automatisch dem Atemrhythmus der erwachsenen Person an, die es auf dem Arm hält oder neben der es liegt. Die Atemsynchronisierung kann ein Teil unseres Bindungsaufbaus sein. Ich fand es bereichernd und bewegend, als ich neben meiner kleinen Tochter lag, meinen Atem mit ihrem in Einklang brachte und merkte, dass auch sie sich auf meinen Rhythmus einstellte. Vielleicht singen wir deshalb Kindern etwas vor und singen mit ihnen, seien es nun Kinderlieder oder Popsongs, weil gemeinsames Singen gemeinsames Atmen wie auch gemeinsames Spielen ist.

Atemübung

Stellen Sie sich einer Bezugsperson gegenüber und versuchen Sie abwechselnd, dem Atemrhythmus der oder des jeweils anderen zu folgen. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie folgen, und wie Sie sich fühlen, wenn Sie die Führung übernehmen. Machen Sie weiter, bis Sie sich in dieser Übung entspannt fühlen. Lassen Sie sich Zeit, wenigstens so lange, bis Sie Ihre Gefühle in Reaktion auf diese Übung wahrnehmen.

Wechselseitigkeit

Eine andere Interaktionsform mit einem sehr kleinen Kind ist das Spiel, sich gegenseitig anzuschauen und wieder wegzusehen und dieses Spiel abwechselnd zu initiieren. Das ist einzigartig, weil Sie es zusammen gestalten. Während des Spiels dreht sich das Baby vielleicht mit ausdruckslosem Gesicht weg und schaut in eine andere Richtung, statt sich wieder herumzudrehen. Der Vater oder die Mutter lehnt sich als Reaktion darauf zurück und wartet, dass das Baby seinen nächsten Zug macht. Dann schaut das Baby ihn oder sie wieder neugierig oder lächelnd an. Der Elternteil sagt dann vielleicht mit sanfter, hoher Stimme: »Ah, hallo, da bist du ja wieder!« Dann wiederholt das Baby dies so lange, bis es sich befriedigt fühlt. Wenn Mütter und ihre vier Monate alten Säuglinge Muster der Abwechslung zwischen Geben und Nehmen, Beobachten, Zuhören und Reagieren zeigen, kann die Wissenschaft voraussagen, dass Mutter und Kind eine sichere Bindung haben werden, wenn das Kind ein Jahr alt ist. Wenn wir an die Wüsten-Metapher denken, ist dies das Baby, das sich aus der Wüste gerettet und sicher aufgenommen fühlt. Es kann davon ausgehen, dass seine Bedürfnisse, auch seine Beziehungsbedürfnisse, größtenteils befriedigt werden.

Natürlich kann dieses »Bonding« wie alles Menschliche auch schiefgehen. Als Eltern können Sie den natürlichen Prozess auch unterbrechen oder stören, indem Sie nicht beobachten, nicht zuhören, die Welt nicht hinreichend vom Standpunkt des Kindes aus sehen. Wenn ein Elternteil zu viele Hinweise des Babys »übersieht« oder zu viel von ihm fordert, ist es unwahrscheinlich, dass das Kind lernen wird, sich in dieser wichtigsten Beziehung überhaupt wohlzufühlen – jedenfalls, bis die Eltern

ihre Beziehungsmuster ändern und aufmerksam und empfänglich werden.

Sie finden diese Art angepasster Wechselseitigkeit vielleicht nicht natürlich und mühelos, sondern kräftezehrend und fordernd. Das ist nicht Ihr Fehler. Es könnte etwas damit zu tun haben, wie man mit Ihnen als Baby umgegangen ist, oder Sie passen sich von Natur aus gar nicht oder nur schwer anderen Menschen an.

Wenn Dialog schwierig ist: Diaphobie

Ich persönlich finde diese Wechselseitigkeit auch nicht einfach. Ich musste daran arbeiten. Vielleicht lag das daran, dass es für mich als Heranwachsende keine alltägliche Erfahrung war, dass man mir zuhörte und auf mich einging. Womöglich haben Sie eine unbewusste Regel oder Überzeugung, dass eine Person (der oder die Erwachsene) immer die Macher-Figur sein sollte und die andere (das Kind) diejenige Person, mit und für die etwas gemacht wird. In dem Fall bleibt jede Wechselseitigkeit auf der Strecke.

Fällt es Ihnen leicht, sich von Ihrem Kind beeinflussen zu lassen, während Sie sich aufeinander einstellen, und finden Sie es natürlich und einfach, Ihrem Kind zuzuhören und auf es einzugehen? Nicht jedem steht diese natürliche Reaktion so schnell zur Verfügung – einige von uns müssen arbeiten, um sie in sich zu entdecken. Vielleicht spüren Sie einen gewissen Widerstand, sich von Ihrem Kind, sei es ein Baby, ein Kleinkind oder sogar eine erwachsene Person, beeinflussen zu lassen. Diese »Diaphobie«, eine Phobie vor einem echten Dialog, davor, sich von anderen bewegen zu lassen, ist im Grunde eine Furcht, dass jemand etwas »mit einem macht«.

Wir neigen dazu, das zu tun, was man mit uns gemacht hat, als wir Babys und Kinder waren. Und vielleicht haben wir den Eindruck, unsere natürliche, angeborene Fähigkeit, auf die andere Person einzugehen, sei abgetötet worden. Es kann durchaus sein, dass Sie in praktischer Hinsicht gut versorgt wurden, aber in Ihrer Kindheit keine Wechselseitigkeit erlebt haben. Wenn Ihre Gefühle nicht ernst genommen wurden, wenn Sie nicht unbedingt als ein Mensch, sondern eher als ein »Es« wahrgenommen wurden, wenn Sie nur als das »Baby«, das »Kind« oder eines der »Kinder«

und nicht als Individuum gesehen wurden, wenn es nicht zugelassen wurde, dass Sie die Erwachsenen um Sie herum irgendwie beeinflussten, dann kann es gut sein, dass Sie eine gewisse Diaphobie entwickelt haben.

Für Babys und Kinder ist es mehr als ein Bedürfnis, es ist eine Notwendigkeit, dass man auf sie eingeht. Wenn wir nicht auf das Geschrei, die Blicke oder die Abwechselspiele unserer Kinder reagieren, wenn wir unsere Rolle beim Geben und Nehmen, das sie uns anbieten, nicht spielen, besteht die Gefahr, dass wir in ihnen unsichere oder vermeidende Bindungsstile und Charaktermerkmale nähren. Das wird es ihnen sehr viel schwerer machen, funktionale Beziehungen aufzubauen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie vielleicht diaphobisch sind, tadeln Sie sich nicht dafür, geben Sie sich nicht die Schuld und schämen Sie sich nicht. Nachdem Sie jetzt wissen, was Sie tun, um das Geben und Nehmen zu unterbrechen, können Sie die nötigen Veränderungen vornehmen, um sich auf Ihr Kind einzustellen. Seien Sie stolz darauf, dass Sie das Problem erkannt und darauf reagiert haben! Manchmal ist es leichter, Diaphobie bei anderen als bei sich selbst zu entdecken. Versuchen Sie wahrzunehmen, wann Sie vor dem Kontakt des Gebens und Nehmens mit Ihrem Kind zurückschrecken, egal, ob es noch ein Baby oder schon erwachsen ist. Achten Sie darauf, ob Sie eher auf Ihr Kind einreden, statt mit ihm zu reden. Lernen Sie, diesem Instinkt nicht nachzugeben und Ihrem Kind die Art von gegenseitiger Aufmerksamkeit zu schenken, die es braucht.

Sie lesen dies vielleicht mit Bedauern: »Es ist zu spät, ich bin schon diaphobisch mit meinem Kind umgegangen.« Machen Sie sich keine Vorwürfe. Sie haben eine Verbindung zu Ihrem Kind und können immer an Verbesserungen arbeiten. Fangen Sie zum Beispiel damit an, dass Sie zuhören, damit, dass Sie die Welt auch aus seiner Perspektive sehen, damit, dass Sie ihm zugestehen, dass es anders ist als Sie, und damit, dass Sie seinen Einfluss zulassen. Es bedeutet selbst erwachsenen Kindern sehr viel, wenn ihre Eltern sie als Gleichberechtigte sehen und aufnehmen, was sie ihnen zeigen und erzählen. Natürlich können Sie den Bruch schon reparieren, bevor Ihr Kind erwachsen ist. Sobald Sie bemerken, dass Sie es

bisher oft abgewiesen haben, können Sie damit aufhören. Ich sage nicht, dass Sie Ihren Standpunkt, alle Ihre Ansichten, völlig aufgeben sollten, um nur noch die des Kindes gelten zu lassen – das ganz und gar nicht. Ich sage nur, dass seine Art, die Welt zu sehen, ebenso berechtigt ist wie Ihre.

Hören wir uns die Geschichte von John, 42 Jahre alt, an:

Meine Partnerin fragte mich kürzlich: »Warum kannst du es nicht ertragen, dass man dir etwas erklärt?« Das erschütterte mich richtig. Ich dachte nach und erkannte, dass ich mich wirklich schäme, wenn ich etwas nicht weiß. Sie sagte mir auch, ich würde ständig mit »Ich weiß« antworten. Ich wiederhole das offenbar in jedem Satz, egal, ob ich etwas weiß oder nicht.

Dann besuchte ich meinen Vater. Er hatte Probleme, seine Medikamente richtig zu nehmen, also zeichnete ich einen Plan für ihn – welche Tabletten er wann nehmen sollte. Und er sagte sarkastisch: »Glaubst du wirklich, ich habe sechsundachtzig Jahre auf dieser Erde gelebt, ohne zu wissen, wie man die Etiketten auf diesen Pillenschachteln liest?« Und ich merkte, dass auch er es hasste, etwas erklärt zu bekommen, das er womöglich nicht wusste.

Wenn ich ehrlich bin, wird mir klar, dass Dads ewige Du-kannst-mir-nichts-erzählen-Haltung mich immer verletzt hat und mich heute noch verletzt. Angemessener wäre es gewesen, wenn er gesagt hätte: »Danke, dass du das gemacht hast, ich kam gerade ein bisschen durcheinander mit den vielen Tabletten.« Aber er konnte es nicht ertragen, etwas erklärt zu bekommen, vor allem nicht von seinem Sohn. Ich mag ja über vierzig sein, aber für ihn bin ich immer noch ein kleiner Junge.

Dann wurde mir klar, dass ich auch meinem eigenen Sohn nie wirklich zuhöre, weil ich nicht glaube, dass er mir etwas zu sagen hat, das ich nicht bereits weiß. Und ich bemerkte, dass sogar er die »Ich weiß«-Gewohnheit schon von mir übernahm. Meine Partnerin hat mir geholfen, offener zu sein, besser zuzuhören und mich nicht zu schämen, wenn ich etwas nicht weiß. Jetzt lasse ich mir von meinem Sohn Dinge erklären, und zwar nicht so, als ob ich alles schon wüsste. Das verbessert unsere Beziehung wirklich sehr. Früher habe ich ihm diesen Raum nie gelassen. Es war, als glaubte ich,

Kommunikation sollte nur in einer Richtung stattfinden, von mir zu ihm, vom Lehrer zum Schüler, doch jetzt lerne ich, ihm Raum zu geben, damit er mir zeigen kann, wer er ist. Und ich lerne, wie er wirklich ist, statt davon auszugehen, dass ich es schon weiß.

Ich war das klassische Klischee eines Mannes, der nicht nach dem Weg fragen will, weil ich es nicht ertragen konnte, etwas erklärt zu bekommen, das ich nicht wusste. Jetzt frage ich ständig nach dem Weg und lasse diese Scham darüber, nicht alles zu wissen, zu. Aber ich handle nicht aus dieser Scham heraus; ich dulde nicht mehr, dass sie meine Neugierde zerstört oder mich davon abhält, meinem Sohn richtig zuzuhören. Und das macht mich nicht kaputt, ganz im Gegenteil. In dem kurzen Zeitraum, seit ich darauf aufmerksam wurde, bin ich ihm schon so viel nähergekommen.

Manchmal hat man Angst, dass eine Veränderung wie etwa Johns Entscheidung, gegen die Diaphobie anzukämpfen, furchtbare Konsequenzen haben wird, doch dann stellt sich heraus, dass diese kleine Verhaltensänderung sehr viele Vorteile bringt.

Übung: Nehmen Sie Ihre Verhaltensmuster wahr

Wenn Sie, sobald Ihr Kind Aufmerksamkeit fordert, fast immer an etwas Dringenderes denken, an den Haushalt, die Arbeit oder einen Telefonanruf, und wenn Sie dies als Entschuldigung sich selbst und dem Kind gegenüber einsetzen, kommt dort wahrscheinlich Ihre Diaphobie zum Vorschein. Nehmen Sie wahr, wenn Sie so etwas tun. Hören Sie damit auf, überwinden Sie den Instinkt, Ihr Kind wegzuschieben, statt sich ihm zuzuwenden und es in die Aufgaben, die Sie zu erledigen haben, einzubeziehen.

Übung: Lassen Sie sich etwas erklären?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie etwas erklärt bekommen, das Sie schon wissen? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie etwas erklärt bekommen, das Sie Ihrer Ansicht nach wissen sollten? Versuchen Sie

diese Fragen nicht so zu beantworten, wie man es Ihrer Meinung nach von Ihnen erwartet, sondern beschreiben Sie, wie Sie sich wirklich fühlen, wenn so etwas passiert. Können Sie die Ursprünge dieses Gefühls, was immer es sein mag, in Ihre Kindheit zurückverfolgen?

Sie müssen nicht 24 Stunden am Tag in wechselseitiger Aktion und Reaktion mit Ihrem Kind stehen. Allerdings zeigt die Forschung, dass es für Ihr Kind quälend ist, wenn Sie bei ihm sind und die meisten seiner Aufforderungen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken, ignorieren. In einem Experiment wurden Mütter angewiesen, ihrem Baby direkt gegenüberzusitzen, aber nicht mit Nachahmung oder Gesten auf ihr Kind zu reagieren – sie sollten also kein emotionales Entgegenkommen zeigen. Nach nur drei Minuten in dieser Versuchsanordnung reagierten die Babys mit Stress. Sie zeigten Angst, Scham und Traurigkeit, die auch mehrere Minuten anhielten. Man kann sich das so vorstellen, als habe man das Baby ganz allein tanzen lassen.

Kinder brauchen Wechselseitigkeit von ihren Betreuern; andernfalls erleben sie Hilflosigkeit, sie erfahren, dass ihr Handeln ohne Wirkung bleibt. Wenn ein Baby sein Erleben in Worte fassen könnte, würde es wohl sagen: »Wenn ich dich nicht beeinflussen kann, existiere ich gar nicht.« Deshalb scheinen einige Säuglinge aufzugeben. Wenn wir nicht hinreichend auf die Zeichen unserer Babys reagieren, bringen wir ihnen unbeabsichtigt bei, es gar nicht erst zu versuchen.

Die Bedeutung zugewandter Beobachtung

Häufig glauben wir lediglich, dass wir zuhören. In Wirklichkeit warten wir nur auf eine Pause, die uns die Gelegenheit gibt, selbst zu reden; wir verwenden unsere Energie auf unsere Reaktion oder unsere Antwort und versuchen nicht wirklich zu verstehen, was unser Gegenüber uns mitteilen möchte. Damit aufzuhören und stattdessen dem Gegenüber zu erlauben, etwas bei uns zu bewirken, kann sich beängstigend anfühlen. Das legt sich, wenn wir diese Angst, selbst zu verschwinden, sobald wir wirklich zuhören und uns erlauben, beeinflusst zu werden, in Worte fassen. Wir werden nicht verschwinden – ganz im Gegenteil, wir werden daran wachsen. Dies ist Jodies und Jos Geschichte:

In unseren ersten paar Wochen zusammen fühlte ich mich oft erschöpft von der Bedürftigkeit meiner Tochter Jo. Ich wollte ihr gegenüber offen sein, auf ihr Geschrei reagieren, aber es war eher ein Kampf. Es fühlte sich so an, als würde ich, wenn ich auf ihre Forderungen reagierte, mich selbst verlieren, als würde ich von ihr eingenommen.

Irgendwann nahm ich mir die Zeit, sie zu beobachten. Das half mir schließlich, Jo gegenüber offener zu werden. Ich versuchte nicht mehr, ihre Forderungen abzuwenden. Wenn ich bei ihr war, ihr meine Aufmerksamkeit widmete, forderte sie mich seltener. Allmählich bekam ich den Bogen raus, ihrem Geschrei immer mal wieder zuvorzukommen, indem ich lernte, ihre Hinweise zu lesen, bevor sie sich aufregte.

Ich begann damit, Jo gegenüber die ganze Zeit zu kommentieren, was ich tat, Hausarbeit oder andere Dinge, und ließ ihr Raum, »zurückzuplaudern«. Wenn ich eigentlich nichts zu tun hatte, außer mit

meinem Telefon herumzuspielen oder ein Buch zu lesen, widmete ich mich ihr.

Ich merkte, dass es erfüllender war, das anzuschauen, was sie sich gerade anschaute, und mir von ihr zeigen zu lassen, was sie mochte, statt immer nur zu versuchen, ihr etwas zu zeigen. Sie schaute auf etwas, und ich brachte es näher zu ihr hin oder nahm sie auf und trug sie zu diesem Ding und schaute es zusammen mit ihr an. Sie brachte mir bei, innezuhalten und zu schauen. Ich hatte vergessen, wie man das macht. Es ist jetzt nicht unbedingt so, dass ich begeistert war, wenn es darum ging, ein Blatt oder eine Amsel zu beobachten oder SpongeBob Schwammkopf anzuschauen, aber zu beobachten, wie sie sich auf etwas konzentrierte, erfüllte mich mit etwas, das man vielleicht sogar Ehrfurcht, nicht nur Liebe, nennen könnte.

Als Jo älter wurde und anfing zu reden, merkte ich, dass meine Beziehung zu ihr immer besser war, wenn ich zuhörte. Manchmal vergaß ich das und redete mit ihr oder über sie. Dann war sie weniger zugänglich, und ich erkannte, dass ich in ein altes Kommunikationsmuster zurückgefallen war, das uns beiden nicht guttat.

Jo Raum zu geben hat mich reifen lassen, ich fühle mich liebevoller, nicht nur im Umgang mit ihr, sondern auch mit anderen Menschen und Dingen. Jo ist heute fast erwachsen, und ich glaube, ich bin erwachsener als damals, weil ich meine eigene Perspektive dadurch, dass ich sie beobachtete, ihr zuhörte und die Dinge aus ihrer Sicht sah, so stark erweitert habe. Wenn ich heute darüber spreche, wie sie mich berührt, erfüllt mich das mit Liebe. Es ist eine Art Liebe, die ich vielleicht nicht empfinden konnte, bevor ich Mutter wurde. Ich fühle mich durch sie bereichert.

Bei Jodies Erfahrung geht es um ein neues Verhaltens- und Reaktionsmuster, das sie in der Beziehung zu ihrem Kind gelernt hat. Indem sie wirklich zuhörte, statt nur über ihre Reaktion nachzudenken und über das, was sie beitragen wollte, knüpfte sie eine tiefe und liebevolle Beziehung zu Jo. Wir alle können dies tun, mit unseren Babys, Kindern,

erwachsenen Kindern und im Grunde mit jeder und jedem.

Was passiert, wenn Sie eine Handy-Sucht haben?

Wenn Sie Ihrem Kind zwar körperlich nahe sind, seine Hinweise aber übersehen, weil Sie etwa auf Ihr Handy oder den Computerbildschirm starren, wird Ihr Kind unruhig. Denken Sie daran, wie Sie sich fühlen, wenn Sie mit einer Freundin oder einem Freund ausgehen und diese Person dann zu viel der gemeinsamen Zeit mit ihrem Handy beschäftigt ist. Das ist doch nervig, oder? Weil Ihre Persönlichkeit schon mehr oder weniger gefestigt ist, wird Ihnen das nicht schaden, obwohl es sicher nicht zum Gelingen der Beziehung beiträgt. Die Persönlichkeit Ihres Kindes allerdings muss sich erst noch bilden, ebenso wie dessen Gewohnheiten in der Beziehung zu Ihnen.

Wir wissen, dass Alkoholiker und Drogenabhängige nicht gerade die besten Eltern sind, weil die Substanz, von der sie abhängig sind, bei Ihnen immer an erster Stelle steht; deshalb bekommen ihre Kinder nicht so viel Aufmerksamkeit, wie sie brauchen. Ich würde sagen, Handy-Abhängige stehen dem kaum nach. Ich empfehle Ihnen, niemals längere Zeit in Anwesenheit Ihres kleinen Kindes auf dem Handy zu spielen oder E-Mails zu checken. Sie entziehen ihm sonst nicht nur den Kontakt, sondern schaffen sogar eine Leere in ihm. Und ich will nicht dramatisch sein, aber das ist die Art leerer Raum, die Menschen später zu Süchtigen macht, wenn sie versuchen, ihn mit abhängig machenden Substanzen oder zwanghaften Aktivitäten zu füllen. Sie möchten das quälende Gefühl, nicht verbunden zu sein, sich leer zu fühlen, loswerden.

Sie riskieren auch, dass Ihr Kind den Bildschirm als Kontaktersatz sieht und selbst davon abhängig wird. Ein Bildschirm gibt Ihnen vielleicht

schneller das Gefühl, verbunden zu sein, als ein sinnstiftender Kontakt mit einem anderen Menschen, aber er ist kein echter Ersatz.

Es kann durchaus sein, dass Sie so eng mit Ihrem Handy verbunden sind, weil Sie Kontakt brauchen. Nun, Ihr Baby hat dasselbe Bedürfnis nach Kontakt, nur intensiver. Es braucht den Kontakt zu Ihnen, um die Synapsen in seinem Gehirn zu vernetzen. In Isolation entwickeln sich Menschen nicht normal. Menschen brauchen Menschen. Auch alle anderen, die sich um Ihr Baby oder Kind kümmern, sollten dies wissen, ob es nun eine Nanny, eine Betreuungsperson, eine Freundin oder ein Verwandter ist. Wenn Sie oder Ihre Helfer ständig auf einen Bildschirm starren, wird Ihr Kind auch einen Bildschirm haben wollen, auf den es starren kann. Wenn Sie beim Lesen dieser Zeilen plötzlich merken, dass Sie Ihr Kind oft ignorieren, denken Sie bloß nicht: »Ich habe es fürs Leben verdorben«, denn das haben Sie nicht. Sie können Ihre Beziehung reparieren, indem Sie einfach damit aufhören und Ihrem Kind den nötigen Raum geben.

Die Fähigkeit zum Dialog ist angeboren

Bei dem Experiment zur fehlenden Reaktion von Müttern auf ihre Kinder fiel noch eine weitere Beobachtung auf: Für viele Mütter war es sehr schwer, keine Miene zu verziehen, wenn sie ihr Baby anschauten. Dies zeigt, wie mächtig die Signale des Säuglings sind und wie stark unser Gehirn darauf ausgelegt ist zu reagieren. Wir müssen es nur zulassen.

Wir werden mit dieser Fähigkeit zum Dialog, zur Interaktion, zur Wechselseitigkeit geboren. Dieser Prozess beginnt mit der Geburt und hört nie auf. Und vielleicht beginnt er auch schon früher; vielleicht ist schon der Geburtsprozess eine Form der Wechselseitigkeit, bei der Kontraktion und Erholung aufeinanderfolgen?

Bei einem Dialog bringt das Handeln der einen Person eine Reaktion der anderen hervor. Durch das abwechselnde Handeln treffen sich der Elternteil und das Baby mit ihren unterschiedlichen Rhythmen. Beide stellen sich aufeinander ein und lernen voneinander. Gemeinsam entwickeln Säuglinge und ihre Eltern einzigartige Muster des Zusammenseins. Das Baby und ein Elternteil können ein Muster entwickeln, und das Baby und der andere Elternteil ein anderes, das Baby und ein Geschwisterkind noch einmal eines und so weiter. Jede Beziehung hat ein anderes Muster.

Diese Muster sind nicht von der erwachsenen Person vorgegeben, sondern werden vom Baby und der jeweiligen Person gemeinsam geschaffen. Sie sind auch nicht ein für alle Mal festgelegt, sondern verändern sich je nach den Stimmungen und dem Beitrag der beiden beteiligten Personen. Manchmal »treffen« sie einander, manchmal verfehlen sie sich, dann muss irgendeine Nachjustierung stattfinden.

Durch Beobachten und Ausprobieren, durch Reparieren früherer

Fehlversuche gelangen Sie schließlich zum Erfolg und finden heraus, was Ihr Kind möchte. Sie lernen vielleicht, einen bestimmten Blick als »Ich bin bereit, mehr zu lachen« aufzufassen, und ein andermal lernen Sie, dass ein ähnlicher Blick »Füttere mich« bedeutet. Es ist ganz normal, nicht zu verstehen, was ein Baby mit seinem Schreien oder seinen Gesten ausdrücken will, aber Sie können noch immer auf Ihre eigene Weise reagieren. Ob eine Reaktion sinnvoll ist, ist nicht so wichtig wie das Muster der Wechselseitigkeit. Ich fühlte mich unzulänglich, als erfahrenere Eltern mir als junger Mutter erklärten, ich würde das Geschrei schon bald verstehen. Sie sagten, eine Art Geschrei würde bedeuten, dass das Baby durstig sei, und eine andere, dass ihm zu heiß sei. Geschrei war für mich keine unzulängliche Sprache, sondern es waren Geräusche, eine Kommunikation anderer Art, die meine Aufmerksamkeit und meinen Einsatz erforderten. Aber es war kein nicht vorhandenes Baby-Wörterbuch. Es wurde leichter, als sich ein gewisses Muster des Beobachtens und der Gegenseitigkeit eingespielt hatte.

Ein Baby lernt durch das Zusammensein mit seiner Familie, wie man kommuniziert und Anschluss findet, und die anderen Familienmitglieder lernen durch das Zusammensein mit dem Kind, während jede Paarung in der Familie ihr eigenes Kommunikationssystem entwickelt. So »lesen« auch die besten Stand-up-Comedians ihre Zuhörerschaft und passen ihre Show entsprechend an. Es gibt nicht zweimal dasselbe Publikum, und genauso gibt es nicht zweimal dasselbe Baby. Nach ein paar Monaten kennen die Parteien einander besser und haben gelernt, so mit der oder dem anderen umzugehen, wie beide es befriedigender finden. Beobachtung und Wechselseitigkeit spielen dabei eine wichtige Rolle, obwohl das meiste unbewusst abläuft.

Dies ist Simons Geschichte:

Ich beobachtete meinen Sohn Ned und merkte, dass er von Anfang an kommunizierte. Ich verstand nicht immer, was er mir sagen wollte, doch es half, wenn ich ihn beobachtete. Ich lernte zu unterscheiden zwischen den Zeichen, bei denen ich sofort etwas tun musste, und denen, die nicht so

dringend waren.

Ned ist gerade zwei geworden, und er kennt ziemlich viele Wörter und kann kurze Sätze bilden. Aber er weiß noch nicht immer, was er braucht – also müssen wir ihn weiterhin beobachten, um das zu verstehen.

Letztes Wochenende waren wir mit einer anderen Familie, die größere Kinder hat, in einem Restaurant, und Ned machte es Spaß, mit ihnen zu reden und zu spielen. Dann merkte ich, wie seine Augen glasig wurden und er aufhörte, seine Spielkameraden anzuschauen. Wir haben gelernt, dass Ned dies tut, wenn er genug von etwas hat und ein bisschen Ruhe braucht. Wenn wir es nicht wahrnehmen, fängt er meist irgendwann an zu weinen oder bekommt sogar einen richtigen Wutanfall.

Diesmal merkte ich es, also stand ich auf und fragte Ned, ob er einen Spaziergang machen wolle, und er nickte. Ich hob ihn aus dem Hochsitz und trug ihn aus dem Restaurant. Wir setzten uns draußen ins Gras, und er lehnte sich für eine oder zwei Minuten bei mir an. Dann begann er Gänseblümchen zu pflücken und sie mir zu geben. Wir begannen mit einem uns beiden vertrauten Spiel, bei dem er mir etwas gibt und ich es zähle: ein Gänseblümchen, zwei Gänseblümchen, drei Gänseblümchen … Dann nimmt er sie zurück, um sie mir noch einmal zu geben.

Ich sah, dass Ned wieder ruhig und zugewandt war und diesen abwesenden Blick verloren hatte. Als er mit den Gänseblümchen fertig war, schaute er sich nach etwas anderem Interessanten um, und ich fragte: »Sollen wir zurückgehen und fertig essen?« Er nickte, nahm meine Hand und führte mich zum Tisch zurück.

Überrascht hat mich, dass es mir nicht schwerfiel, diese befreundete Familie zu verlassen, weil ich mich Ned so verbunden fühle. Allein dadurch, dass ich ihn beobachtete und seine Auslöser und Bedürfnisse kennenlernte, hat er mir beigebracht, stärker mit dem Körper zu kommunizieren.

Wenn ein Baby nur wenig auf seine Eltern einwirkt – nicht »fordernd«, sondern »einfach« oder »gut zu haben« ist –, gilt das in manchen Philosophien zur Kinderpflege als etwas Gutes. Doch ein Baby so zu manipulieren, dass Sie möglichst wenig von ihm merken, ist

entmenschlichend. Sie müssen Ihrem Baby erlauben, auf Sie einzuwirken. Wenn Sie das nicht tun, wird Ihr Kind sich allzu stark anpassen, um ein Zugehörigkeitsgefühl zu bekommen, und dabei verliert es das Gefühl für sich selbst und ein Stück seines Menschseins (wie Sie vielleicht als Baby ein Stück weit Ihres verloren haben). Babys können sich noch nicht mit Worten ausdrücken, doch wir können lernen, sie zu verstehen, indem wir sie beobachten. Wenn wir diese Beobachtungsgabe trainieren, wird uns das helfen, unsere Kinder besser zu verstehen und Beziehungen zu ihnen zu knüpfen, egal, wie alt sie sind.

Babys und Kinder sind auch Menschen

Als Erwachsene wissen wir, dass wir jeder Person, mit der wir in Kontakt treten, aus Respekt Aufmerksamkeit entgegenbringen sollten. Manchmal jedoch vergessen wir, dass auch Babys Menschen sind. Versuchen Sie, Ihr Kind als einen Partner zu sehen, mit der gemeinsamen Aufgabe, füreinander zu sorgen.

Deshalb sollten Sie die Gewohnheit entwickeln, Ihrem Kind zu sagen, was geschehen wird. Nehmen wir zum Beispiel an, Ihr Baby sitzt im Buggy und Sie wollen es herausholen und in einen Autositz setzen. Sagen Sie: »Ich hebe dich gleich in den Autositz.« Lassen Sie ihm ein bisschen Zeit, damit es das aufnehmen kann. Dann sagen Sie ihm, was passiert, während es passiert: »Jetzt löse ich den Gurt. Ich hebe dich jetzt hoch und setze dich in den Sitz.« Das mag sich für Sie seltsam anfühlen, weil das Kind noch nicht spricht, doch wir lernen eine Sprache, indem wir sie hören. Noch wichtiger ist aber, dass die Worte ein Hin und Her zwischen Ihnen und Ihrem Kind sind, ein Wechselspiel.

Mit der Zeit, wenn Sie sich daran gewöhnen und der Dialog des Gebens und Nehmens sich einschleift und Sie Ihrem Kind die nötige Zeit lassen, um zu reagieren, wird es die Arme ausstrecken, um Ihnen zu helfen, es anzuheben. Machen Sie das Gleiche, wenn Sie ihm die Windeln wechseln oder es anziehen. Beziehen Sie es in möglichst viele Tätigkeiten ein, vor allem in solche, die mit ihm zu tun haben.

Die Menschen entwickeln sich in Beziehung zueinander. Je offener wir dem anderen gegenüber sind und je empfänglicher wir für die Feinheiten des Mienenspiels und der Gestik, der Anspannung und Entspannung werden, desto häufiger können wir Unzufriedenheit und Verzweiflung bei

unserem Baby und dadurch auch bei uns abwenden. Wir können üben, uns zu entspannen und unsere Babys und Kinder zu beobachten, ihre individuellen Aktivitäten und Kommunikationen zu respektieren und von ihnen zu lernen. Das macht die Elternschaft, die sich, wie Sie wissen, in den frühen Monaten und Jahren zäh und langweilig anfühlen kann, weniger zäh und langweilig, weil es ihr einen Sinn verleiht.

Positive Aufmerksamkeit an Ihr Kind ist nie verschwendet. Ich glaube, wir liegen manchmal falsch, wenn wir meinen, dass vor allem die großen Gesten zählen – die Fahrt in den Freizeitpark, das große Weihnachtsgeschenk, eine Geburtstagsparty. Diese Dinge sind schön, doch was zählt, sind die alltäglichen Interaktionen. Mit Versuch und Irrtum auf beiden Seiten werden sie schließlich so befriedigend wie nur möglich für Sie beide und geben Ihrem jungen Menschen die Fähigkeit, glücklich zu sein.

Übung: Wie Sie bessere Dialoge führen

Um besser mit Ihrem Kind Zwiesprache zu halten, überlegen Sie, wie Sie zuhören und beobachten, wenn Sie wirklich aufmerksam bei der Sache sind – Ihrem Baby, einem anderen Kind oder einem Erwachsenen gegenüber. Sie werden feststellen, dass Sie plötzlich die Bewegungen, den Tonfall, die Gesten und Gesichtsausdrücke Ihres Gegenübers wahrnehmen, dass Sie sich auf das konzentrieren, was gesagt wird, und dass Sie vielleicht die Gefühle spüren, die der oder die andere in Ihnen weckt.

Was also kann Sie daran hindern, aufmerksam zuzuhören und zu beobachten? Oft liegt es daran, dass Sie im Kopf allzu früh Ihre Reaktion vorbereiten oder aus anderen Gründen abschweifen. Natürlich passiert so etwas bis zu einem gewissen Grad immer, doch Sie können wahrnehmen, wenn Sie sich nicht mehr auf den Sprecher, das Kind oder Baby konzentrieren und Ihre Aufmerksamkeit zu ihm zurücklenken. Mit ein bisschen Übung werden Sie ein besserer Zuhörer und ein gleichberechtigter Partner in diesem Dialog.

Wie wir unserem Kind anerziehen, nervig zu sein – und wie wir diesen Teufelskreis durchbrechen können

Bei den Recherchen für eine Fernsehsendung zum Surrealismus erfuhr ich, dass Salvador Dalí in der Schule einmal mit dem Kopf voran in eine Marmorsäule rannte und sich dabei ziemlich schwer verletzte. Auf die Frage, warum er das getan habe, antwortete er, niemand habe ihm Aufmerksamkeit geschenkt.

Wenn Babys und Kinder am Anfang ihres Lebens nicht das bekommen, was sie brauchen, wenn sie sich nicht gesehen fühlen, wenn sie nicht sicher sein können, dass man auf sie reagiert, kann es passieren, dass sie immer wieder versuchen, Aufmerksamkeit zu erregen, und auf dieser Stufe stehen bleiben. Und das nehmen Sie – und andere – dann vielleicht als nervig wahr.

Man kann es auch anders ausdrücken: Man kann ein Baby nicht mit zu viel einfühlsamer Empfänglichkeit für seine Hinweise »verwöhnen«. Wenn Sie am Anfang Zeit investieren, gewöhnt sich das Kind daran, dass sein Bedürfnis nach Kontakt befriedigt wird. Es internalisiert das, weiß, dass es sich darauf verlassen kann, und muss nicht die ganze Zeit danach suchen. Wenn es nicht genug Aufmerksamkeit bekommt, kann es passieren, dass das Kind in einer Phase stecken bleibt, in der es sich nur dann richtig existent fühlt, wenn es eine direkte Wirkung auf das Verhalten und die Emotionen seiner Umgebung hat.

Ein Kind, dem man genug Aufmerksamkeit entgegenbringt, wird sich sicher fühlen, es muss sich nicht ständig gedanklich mit seinen Beziehungen beschäftigen, muss weder besessen von ihnen sein noch eine

Show abziehen – durch Reifen springen oder auf Säulen losrennen –, um sich ihrer zu vergewissern. Wenn Sie eher selten auf das Werben um Aufmerksamkeit reagieren, wird Ihr Kind lauter und mit dem Alter auch frecher werden. Negative Aufmerksamkeit eines Elternteils ist besser als gar keine, weil das Kind dann wenigstens das Gefühl hat, dass man es wahrnimmt. Es fühlt sich zu zerstörerischem Verhalten gezwungen, wodurch es natürlich noch weiter ausgegrenzt wird.

Und wenn ein Kind erst einmal eine Nervensäge ist, wird es schwieriger, mit ihm auszukommen und ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist wirklich traurig, weil es gerade dann Aufmerksamkeit braucht, um den frühen Bruch zu reparieren.

Was, wenn sich Ihre Beziehung zu Ihrem Kind anfühlt, als seien Sie beide in einen Kampf verstrickt, in dem es nur negative Aufmerksamkeit gibt? Wenn Sie dies einfach nur als anstrengend empfinden? Zunächst einmal sollten Sie sich vielleicht eine Person weit weg von Ihrer Familie und Ihrem Zuhause suchen, bei der Sie die aufgestaute Wut gefahrlos herauslassen können. Das kann ein Gespräch mit jemandem sein, der nicht über Sie urteilt. Vielleicht möchten Sie aber auch auf ein Kissen einprügeln oder es mit einem Wutschrei in einem schalldichten Raum versuchen. Um die Beziehung und das, was Sie beide getan haben, umzukrempeln, können Sie es mit dem »Liebesbombardement« versuchen, wie der Psychologe Oliver James es nennt. James sagt, dass Sie einige Zeit mit Ihrem Kind verbringen müssen, um dessen emotionales Thermostat, und gleichzeitig auch Ihres, neu zu starten. Keine »Quality time«, in der Sie einfach nur zusammen abhängen, sondern Liebesbombardement-Zeit. Das ist eine Zeit mit festgelegtem Anfang und Ende, in der Ihr Kind – im vernünftigen Rahmen – den Ton angibt. Das Kind entscheidet, was Sie tun und wo Sie es tun.

Liebesbombardement ist Zeit zu zweit, deshalb tun Sie es am besten zu Hause, wenn der Rest der Familie Verwandte besucht, oder aber, wenn Sie sich das leisten können, in einem Hotel. Die ganze Zeit – 24 Stunden oder ein Wochenende – ist Ihr Kind dafür zuständig, was Sie beide tun und essen, solange es legal und ungefährlich bleibt. Und in dieser Zeit drücken

Sie zudem immer wieder Ihre von Herzen kommende Wertschätzung für und Liebe zu Ihrem Kind aus.

Sie haben dann vielleicht das Gefühl, dass Sie, indem Sie Ihr Kind den Ton angeben lassen und es mit Liebe überschütten, dessen schlechtes Benehmen nur noch verfestigen, aber das stimmt nicht. Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich ungesehen, ungehört oder schlecht behandelt (wobei eigentlich egal ist, ob das stimmt oder nicht – wenn Sie es so fühlen, ist es Ihr Erleben) von den Menschen, deren Liebe, gute Meinung und Aufmerksamkeit der Ursprung Ihrer Bindung und das Allerwichtigste in Ihrem Leben sind. Die einzige Möglichkeit, sicher die Aufmerksamkeit dieser Menschen zu erregen, besteht nun darin, ihnen richtig auf die Nerven zu gehen. Wenn sie Ihnen ebendiese Liebe und Beachtung schenken, müssen Sie sich nicht aufspielen, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

Die Liebesbombardement-Übung gibt dem Kind eine hoch konzentrierte Dosis dieser Aufmerksamkeit. Sie durchbricht auch Ihre wechselseitigen zwanghaften Verhaltensmuster und versetzt Sie beide wieder in einen Rhythmus und ein Muster des Gebens und Nehmens.

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin habe ich Erwachsene kennengelernt, die auf der Stufe der ständigen Gier nach Aufmerksamkeit stecken geblieben waren; ohne Aufmerksamkeit fühlten sie Scham oder existierten ihrer Wahrnehmung nach gar nicht richtig. Wenn Sie nicht auf die Hinweise Ihres Kindes reagieren, bringen Sie ihm womöglich bei, auch so manipulativ zu agieren. Oder Ihr Kind gibt gleich alle Beziehungen auf, und es wird schwer, überhaupt mit ihm in Kontakt zu treten. Es gibt keine Umgehungsstrategien, keine Abkürzungen – Sie müssen Ihrem Kind die Aufmerksamkeit geben, die es braucht.

Das heißt nun nicht, dass Sie es ständig loben sollen, was nicht unbedingt eine gute Idee ist. Es geht nicht darum, es zu beurteilen. Was es braucht, ist die normale Wechselseitigkeit, das Hin und Her des Dialogs mit Worten und Gesten. Je mehr Aufmerksamkeit dieses Typs Sie in Ihr Baby oder Kind investieren, desto weniger Nachholbedarf haben Sie beide später.

Stellen Sie es sich so vor: Sie fahren mit Ihrem Kind Zug. Ein Kind, das

auf einer langen Reise still sitzen muss, fängt zwangsläufig an, sich zu langweilen. Sie können entweder mit Ihrem Kind spielen, malen, ihm vorlesen oder die Zeit damit verbringen, es zu ermahnen, ruhig zu sein und still zu sitzen. Es ist für Sie beide angenehmer, zu spielen oder vorzulesen. Die Zeit mit Geben und Nehmen zu verbringen ist schöner, als ständig zu schimpfen oder einen Lärm zu ertragen, der für Sie selbst und die anderen Leute im Abteil störend ist. Oft ist es auch so, dass Ihr Kind, wenn Sie Zeit etwa zu Beginn einer längeren Bahnfahrt investieren, von etwas absorbiert wird, das Sie ursprünglich gemeinsam getan haben. So bekommen Sie womöglich Zeit geschenkt, in der es Sie nicht braucht und in der Sie selbst ein Buch lesen oder entspannen können.

Warum ein Kind zur Klette wird

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind eine Phase durchmacht, in der es nur Sie oder nur Ihren Erziehungspartner will. Das ist sogar ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass das Kind eine sehr starke Bindung geknüpft hat und dass es insgesamt feste Bindungen aufbauen kann. Das fördert seine Fähigkeit, glücklich zu sein.

Es ist ganz natürlich, wenn ein Kind seine Eltern und Mitglieder seiner engsten Familie anderen Betreuungspersonen vorzieht. Je sicherer es sich in seiner Bindung zu Ihnen fühlt, desto leichter wird es sich ablösen, um feste Bindungen zu anderen aufzubauen – aber erst, wenn es bereit dazu ist. Haben Sie es damit nicht zu eilig. Das Klammern, die Sehnsucht und die Liebe zu Ihnen sind vielleicht manchmal überwältigend, doch Sie sollten das alles genießen: Es ist Zeichen einer festen Bindung. Je sicherer sich das Kind dieser Bindung wird, desto weniger Bestätigung braucht es dafür.

Ich weiß noch, dass eine Mutter einmal zu mir sagte: »Mein Kind vergöttert mich und braucht mich so sehr. Ich hatte nie einen Mann, der so verrückt nach mir war!« Auch dieses Kind lernte schließlich, seine Mutter als so selbstverständlich zu begreifen, dass es mittlerweile verrückt nach Verabredungen zum Spielen und Übernachtungspartys ist. Der Schlüssel zur Erziehung eines unabhängigen Geistes liegt paradoxerweise darin, dass man dem Kind erlaubt, sich dann von einem zu lösen, wenn es bereit und willens dazu ist, und sich ihm nicht einfach zu entziehen.

Es spricht nichts dagegen, wenn ein sensibleres Kind Sie gern in seiner Nähe haben will. Ebenso ist es völlig okay, wenn ein Kind manchmal allein sein will. Wir sind alle verschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Wir alle durchlaufen Entwicklungsphasen, aber immer in

unserem Tempo. Ich werde Ihnen nicht sagen, mit wie viel Monaten ein Kind lächeln, sich aufrichten oder ein Lied nachsingen können muss, weil wir nicht weniger wert sind, wenn wir uns in unterschiedlichen Stufen und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit entwickeln. Man hilft einem Kind durch alle diese Phasen, indem man seine jeweiligen Beziehungsbedürfnisse befriedigt, sodass beide sie hinter sich lassen können und nicht darin feststecken. Sie sollten das nicht beschleunigen oder ignorieren, sonst könnte das Kind stecken bleiben. Je mehr positive Energie Sie anfangs in Ihr Kind investieren, desto weniger Energie werden Sie im Weiteren investieren müssen.

Einen Sinn im Umgang mit Kindern finden

Manche Eltern haben in den ersten Jahren ihres Kindes zu kämpfen, weil sie sie langweilig oder reizlos finden. Zugegeben, es geht vor allem um viel praktische Arbeit, und die intellektuellen und sozialen Anreize aus dem Umgang mit Babys und kleinen Kindern unterscheiden sich von dem, was Sie von Ihrer Arbeit oder Ihrem Leben vor dem Baby gewohnt waren. Um diese mühsame Zeit zu überstehen, sollten Sie neugierig und interessiert an Ihrem Baby sein. Versuchen Sie wahrzunehmen, wo sein Fokus liegt, herauszufinden, was es tun will. Haken Sie die gemeinsame Zeit nicht als langweilig ab, das Baby ist nicht etwas, »mit dem man etwas macht«. Wenn Sie in der Falle sitzen und das Gefühl haben, dass ein Kind wenig mehr als eine Verpflichtung ist, die man füttern, wickeln und unterhalten muss, geben Sie sich die Chance, Sinn aus der Pflege und Fürsorge für Ihr Kind zu ziehen. Für mich persönlich lag eine Erkenntnis darin, dass meine Fürsorge, mein Respekt und meine Aufmerksamkeit eine Investition in meine Tochter und in unsere Beziehung waren. In der Rückschau auf jene frühen Monate und Jahre habe ich den Eindruck, dass sie dann doch sehr schnell vorbeigingen. Es ist viel hilfreicher, der Kinderpflege und -erziehung einen solchen Sinn abzugewinnen, als nur auf das Chaos im Haus zu starren und das Gefühl zu haben, dass man am Ende des Tages nichts, keine Ergebnisse, vorzuweisen hat. Die Ergebnisse werden sich einstellen, nur nicht am Ende eines jeden Tages wie vielleicht bei anderen Formen von Arbeit. Wenn wir uns angewöhnen, zuzuhören und den Einfluss unseres Kindes zuzulassen, wird Elternschaft zu einer wirklich bereichernden Angelegenheit. Wenn Sie Zeit dafür aufbringen, dass Ihr Kind sich mit Ihnen ebenso verbunden fühlt wie mit allem, was es selbst tut

und was Sie gemeinsam tun, investieren Sie damit in seine zukünftige Grundstimmung.

Die Grundstimmung Ihres Kindes

Die meisten von uns haben eine normale, anhaltende Gefühlslage, in der wir die meiste Zeit leben, unsere gewöhnliche Grundstimmung. Das mag Sie vielleicht überraschen, doch die Zeit, die Sie im natürlichen Austausch mit Ihrem Kind verbringen, ist eine Investition, die sich bei der Entwicklung seiner Grundstimmung auszahlen wird. Wir werden zwar mit einer Neigung zu einem bestimmten Temperament geboren, doch ein großer Teil dessen, wie wir uns gewohnheitsmäßig fühlen, entwickelt sich in Beziehungen zu anderen, besonders zu unseren Eltern. Je entspannter Ihr Kind ist, etwa, weil es genug angepasste Aufmerksamkeit bekommt, desto wahrscheinlicher ist seine Grundstimmung eher entspannt als ängstlich oder wütend. Wie viele Erwachsene haben Sie womöglich im späteren Leben erst intensiv lernen müssen, wie man sich entspannt, weil Sie als Baby gewohnt waren, ängstlich, einsam oder in anderer Weise nicht beruhigt und unbefriedigt zu sein. Diese Gefühle haben sich daraufhin zu einer ständigen Grundstimmung verfestigt. Ich möchte betonen, dass es natürlich in Ordnung für Ihr Kind ist, wenn es das ganze Spektrum von Emotionen fühlt, und das wird es auch, aber es muss in allen seinen Stimmungen, von Tränen bis hin zu Lächeln, Ängsten und Wut, eine Begleitung haben.

Menschen, die das erste Mal eine Therapie machen, empfinden das oft als eine tiefe Erfahrung, einfach weil das Zuhören unglaublich beruhigend sein kann. Vielleicht bräuchten manche von uns gar keine Therapie, wenn man uns nur angemessen zugehört hätte. Wenn Sie da sind, um Ihr Kind zu beobachten, ihm zuzuhören und sich mit ihm so zu beschäftigen, dass es sich sicher, geliebt und wertvoll fühlt, ist das eine Investition in seine

Grundstimmung.

Schlafen

Schlafen ist eine große Sache – nicht für Babys und Kinder, sie schlafen, wenn sie eben schlafen, sondern für Eltern. Es ist ein emotionales Thema. Eltern reagieren wütend und verteidigen ihre Schlafstrategien, vor allem, wenn sie denken, dass sie eine Methode gefunden haben, die für sie funktioniert, und dann kommt jemand wie ich daher und sagt: »Es ist weder nett noch klug, dein Baby oder Kleinkind allein in der Nacht schreien zu lassen. So baut man keine Beziehung auf. Es ist, als würde man das Kind wie ein ›Es‹ und nicht wie eine Person behandeln.« Ich sage das nicht, weil ich Sie beschämen will – ganz sicher nicht! –, aber ich will auch nicht, dass Babys, Kleinkinder und Kinder nachts allein sind, wenn sie das Gefühl haben, dass sie Sie brauchen. Es ist für ein Kind ebenso unangenehm, sich in den Schlaf zu weinen oder sich einsam zu fühlen, wie für einen Erwachsenen. Ich fühle mich nicht wohl mit der Vorstellung der Manipulation oder des »Trainings«, um eine Bindung zu jemandem zu schaffen, vor allem aber nicht zu Kindern, deren Persönlichkeit und Bindungstyp in der Beziehung zu ihren Hauptbetreuungspersonen geformt wird. Beim Schlaftraining geht es darum, dass man ein Baby oder ein Kleinkind eine gewisse Zeit schreien lässt. Entweder schläft es ein, oder man geht nach ein paar Minuten zu ihm, aber jede Nacht verlängert man diese Zeit ein bisschen. Es gibt Studien, die sagen, dass diese Art der Konditionierung die Zahl der Minuten reduziert, die ein Baby braucht, um einzuschlafen. Es gibt sogar Studien, die sagen, dass die Konditionierung eines Kindes, nicht nach Ihnen zu schreien, ihm keinen Schaden zufügt. Doch es gibt auch jüngere Forschungen, die diesen Studien widersprechen, auf ihre Fehler hinweisen und feststellen, dass Schlaftraining der

Gehirnentwicklung des Babys schadet.

Die wichtigste Erkenntnis aus der Schlaftrainingsforschung ist, dass nicht das Bedürfnis eines Babys oder eines Kindes nach Ihnen verschwindet, sondern nur sein Schreien. Denn das Kind wird darauf konditioniert, den Versuch, Sie zu rufen, aufzugeben.

Die Besessenheit der Eltern, wenn es ums Schlafen geht, ist leicht zu verstehen, denn wenn der eigene Schlaf ständig unterbrochen wird, ist man schnell erschöpft. Dennoch glaube ich, dass unser Bemühen, unsere Kinder so schnell und so früh wie möglich allein zum Einschlafen zu bringen, das Potenzial hat, unsere Beziehung zu ihnen zu schädigen und dadurch ihre Fähigkeit zum Glück später im Leben zu beeinträchtigen. Denn Babys und Kinder lernen nicht, sich selbst zu beruhigen und ihre Emotionen zu regulieren, indem sie allein gelassen werden, sondern indem sie immer wieder von einer Betreuungsperson beruhigt werden. Während sie aufwachsen, lernen sie schließlich, diese Beruhigung zu verinnerlichen. Wir lernen mit anderen Worten, uns selbst zu beruhigen, indem wir von anderen beruhigt werden. Und anfangs ist diese Beruhigung ein 24-Stunden-Job, der für junge Eltern ein echter Schock sein kann.

Wenn Ihr Kind Schlaf mit Trost, Sicherheit und Gesellschaft verbindet, wird es sich gut fühlen, wenn es ins Bett geht und schläft. Wir bekommen Probleme mit dem Schlaf, wenn wir versuchen, unsere Kinder von uns wegzuschieben, sobald sie ins Bett gehen sollen. Dann verbinden sie die Schlafenszeit mit Einsamkeit und Ablehnung. In den meisten westlichen Kulturen scheint es eine Art Wettlauf zu geben, wer es als Erste oder als Erster schafft, ihre oder seine Kinder nachts allein zu lassen. Es könnte daran liegen, dass uns unser schnelles Leben und die Erwartungen, die die Gesellschaft an uns stellt, wichtiger sind als die Notwendigkeit, unseren Instinkten und einem fordernden Schrei zu folgen. Die Erwartungen der Gesellschaft an Eltern und Babys können im Widerspruch zur Biologie stehen. Wir müssen bedenken, dass Kinder sich ganz natürlich von ihren Eltern lösen. Wenn sie wissen, dass Sie da und verfügbar sind, fühlen sie sich frei, sich zu lösen, weil sie davon ausgehen können, dass Sie auch da sein werden, wenn sie die Bindung wieder aufbauen wollen. Wir fördern

ihre Unabhängigkeit nicht, indem wir uns von ihnen zurückziehen. Vielmehr verlängern und stören wir damit den Ablösungsprozess und beeinträchtigen die Möglichkeiten unserer Kinder, einen sicheren Bindungsstil aufzubauen. Alle Säugetiere schlafen zusammen mit ihren Jungen, und bei der Mehrheit der Menschen ist es nicht anders. In Südeuropa, Asien, Afrika sowie Mittel- und Südamerika ist die gemeinsame Nutzung eines Schlafplatzes mit den Eltern die Regel für

Babys, bis sie vollständig entwöhnt sind, und oft noch darüber hinaus, wie in Japan. Wir im Westen sind die Minderheit, die es für akzeptabel hält, dass Babys getrennt von ihren Eltern schlafen.

Die Nacht ist das halbe Leben eines Babys. Wenn es sich daran gewöhnt, sich nachts ungehört, unbefriedigt und einsam zu fühlen, besteht die Gefahr, dass daraus eine Art Grundstimmung erwächst. Wenn ein Baby schreit und von Mutter, Vater oder einer anderen vertrauten Person getröstet wird, ist das erträglicher Stress; wenn ein Baby allein weinen muss, wird dieser Stress toxisch. Dabei kommt es zu einer Überproduktion des Hormons Cortisol, was sich negativ auf die Verbindung der Synapsen im Gehirn des Babys auswirkt. Wenn Sie so müde sind, dass Sie manchmal das fordernde Geschrei Ihres Kindes nicht hören, wird das wahrscheinlich keine dauerhaften negativen Auswirkungen haben. Nur wenn Sie die Schreie des Babys, das nachts allein in seinem Bettchen liegt, üblicherweise ignorieren, kann es zu einem Bruch kommen, den Sie reparieren müssen. Dies geschieht, indem Sie die Gefühle Ihres Kindes annehmen und nicht versuchen, es zu konditionieren oder zu schimpfen. Seien Sie an seiner Seite und fühlen mit ihm, damit es weiß, dass es nicht allein ist. Genau das müssen wir tun, unabhängig vom Alter unserer Kinder.

Das Schlafen ist einer der vielen Bereiche in der Kindererziehung, in denen man später weniger Zeit damit verbringt, alles in Ordnung zu bringen, wenn man früh möglichst viel Zeit investiert hat. Ich glaube, die beste Investition ist Empathie: Legen Sie sich mit Ihrem Kind hin oder bleiben Sie bei ihm, bis es schläft. So lernt es, den Schlaf mit dem Gefühl der Liebe, der Gesellschaft und der Sicherheit zu verbinden.

Möglicherweise verändern sich Ihre Schlafmuster, während Sie diese

Zeit investieren, um dem Baby nachts Gesellschaft zu leisten, und das ist normal. Es hilft in der Regel, wenn das Baby beim Aufwachen seine Eltern riechen oder berühren kann, deshalb kann es sinnvoll sein, das Baby mit ins eigene Bett zu nehmen. Das erspart Ihnen auch das Aufstehen, um Ihr Kind zu beruhigen. Keiner von uns schläft die Nacht durch. Ein typischer Schlafzyklus einer erwachsenen Person dauert etwa neunzig Minuten, der eines Säuglings eine Stunde. Wir denken vielleicht, dass wir durchschlafen, aber eigentlich wachen wir auf oder sind sehr nahe daran und schlafen dann direkt wieder ein. Wenn ein Baby Ihre Nähe spürt und Sie berühren kann, ist es weniger wahrscheinlich, dass es richtig wach wird.

Bitte machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie ein Schlaftraining ausprobiert haben. Sie wussten sicher nicht, dass Ihr Kind zwar ruhig, aber womöglich noch gestresst war, bevor Sie hörten, dass die Stresshormone hoch bleiben, obwohl es das Schreien aufgegeben hat. Es ist durchaus möglich, dass viele Kinder das Schlaftraining unbeschadet überstehen – Kinder haben unterschiedliche Bedürfnisse und Empfindlichkeiten –, aber persönlich würde ich dieses Risiko nie eingehen. Bitte werfen Sie dieses Buch jetzt nicht einfach wütend in den Papierkorb. Ich möchte nicht, dass Sie sich schämen, wenn Sie versucht haben, Ihr Kind aufs Einschlafen zu konditionieren, indem Sie Ihre Reaktion auf seine Schreie unterdrückten oder hinauszögerten. Es ist kein Wunder, wenn wir vor dem gesellschaftlichen Druck, Kinder zu zwingen, nachts allein und ruhig zu sein, kapitulieren. Ich werde auf Alternativen zu sprechen kommen. Beim Schlaftraining geht es um Konditionierung, nicht um Beziehungsaufbau; Ihr Baby wird als ein »Es«, nicht als Individuum behandelt und manipuliert, damit es schläft. Dabei sollte es sich im eigenen Tempo und nach seinen eigenen Bedürfnissen von Ihnen lösen können.

Kaum jemand von uns hat präverbale Erinnerungen, sodass wir nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt, beim Einschlafen allein gelassen zu werden, wenn wir uns bedürftig und einsam fühlen – und deshalb sehen wir vielleicht nicht, wie sehr es schadet. Ich glaube, dass das Schlaftraining nicht nur zu einer verzweifelten Grundstimmung führen kann, sondern auch dazu, dass dieses Gefühl der Verzweiflung auf Dauer abgeschaltet

wird, was auch die Fähigkeit, sich in die Lage anderer hineinzuversetzen, beeinträchtigt. Und es besteht die Möglichkeit, dass Schlaftraining auch zu Schamgefühlen beitragen kann, die hochkommen, wenn man eine andere Person braucht.

Anfangs schreit ein Baby immer wieder, und man kann den Eindruck gewinnen, dass es Tag und Nacht durchschreit; auch ein Kleinkind schreit jeden Tag; und dann, fast unmerklich, hört man dieses Schreien immer seltener. Wenn Sie Ihr Kind trösten, lernt es, mit seinen Gefühlen umzugehen. Wenn Sie seine Schreie ignorieren, wird es seine Gefühle nicht mit Ihnen teilen – und das hindert es daran, mit diesen Gefühlen umzugehen. Dass die eigenen Emotionen anerkannt und beruhigt werden, ist eine Grundlage seelischer Gesundheit.

Ich weiß – das ist alles schön und gut. Hier stehe ich nun, bombardiere Sie gnadenlos mit Fakten und Meinungen und merke offenbar nicht, wie erschöpft Sie sind. Entschuldigung. Aber es gibt gute Alternativen zum Schlaftraining. Sie können sich ein Bett teilen, damit sich das Baby nicht verlassen und allein fühlt. Aber nicht jeder kann oder will neben einem Baby schlafen. Eine andere Alternative ist das, was die Neurowissenschaftlerin Professor Darcia Narvaez als Schlafanstöße bezeichnet.

Was sind Schlafanstöße?

Bei Schlafanstößen geht es nicht darum, Ihr Baby stummzuschalten, indem Sie seine Kommunikation ignorieren. Es geht darum, Ihr Kind dazu zu bringen, dass es innerhalb seiner Toleranzgrenzen einschläft, nicht außerhalb davon. Wichtig ist, dass sich Ihr Kind während des gesamten Prozesses sicher fühlt. Zunächst einmal sollten Sie, so Professor Narvaez, diese Schlafanstöße erst ausprobieren, wenn Ihr Kind mindestens sechs Monate alt ist. Im ersten Lebensjahr verdichtet sich die soziale und emotionale Verdrahtung im Gehirn Ihres Babys – also die Grundlage für seine seelische Gesundheit – durch Ihre liebevolle Interaktion. Beginnen Sie also den Schlafanstoß-Prozess nicht, bevor diese Verbindungen nicht gelegt sind. Und das ist nicht bei allen Babys der gleiche Zeitpunkt.

Wie ich bereits erwähnt habe, gehen Babys anfangs davon aus, dass etwas nicht mehr existiert, wenn sie es nicht sehen können – es fehlt Ihnen das Wissen um die »Objektpermanenz«. Wenn sie also allein gelassen werden, können sie sich verlassen fühlen. Unser eigenes Wissen, dass Menschen weiterhin existieren, auch wenn wir sie nicht sehen oder hören können, ist so tief verwurzelt, dass wir dies leicht übersehen.

Sobald ein Baby dieses Gefühl der »Objektpermanenz« hat, ist es einfacher, nachts für mehr Trennung zu sorgen. Und noch einmal, ich sage nicht, wann dies der Fall ist, da wir uns alle mit unterschiedlicher Geschwindigkeit entwickeln. Es ist durchaus möglich, dass man diese Permanenz kognitiv anerkennt, sie aber erst später körperlich fühlt. In einem ersten Schritt sollten Sie feststellen, wo und wann sich Ihr Baby beim Einschlafen sicher und geborgen fühlt, etwa, wenn es beim Stillen einschläft und wieder in den Schlaf gestillt wird, wenn es aufwacht.

Diese »Geborgenheitsbasis«, wie Narvaez sie nennt, ist der Ort, an dem Sie beginnen sollten.

Dann überlegen Sie: Welchen möglichst kleinen Schritt können Sie machen, um sich von dieser Basis zu entfernen? Es kann sein, dass Sie mit dem Stillen aufhören, wenn das Baby schläfrig ist, aber noch nicht schläft, und stattdessen mit ihm kuscheln, damit es Ihren Körper und Ihren Herzschlag noch spüren kann. Wenn Ihr Baby diesen Schritt akzeptiert, wiederholen Sie ihn, damit er zur neuen Geborgenheitsbasis wird, bevor Sie zum nächsten Schritt oder Anstoß übergehen: Etwa indem Sie Ihr Baby hinlegen, wenn es schläfrig wird, und ihm die Stirn streicheln oder etwas anderes tun, das es beruhigt. Der nächste Schritt könnte sein, das Baby aus dem Bett in ein direkt daneben stehendes Kinderbett zu legen. Dann geht es weiter: Bewegen Sie das Kinderbett immer weiter weg und schließlich in einen anderen Raum. Kehren Sie immer zur bereits erreichten Geborgenheitsbasis zurück, wenn Ihr Baby in Stress gerät.

Meine Geschichte:

Mein erster Anstoß bestand darin, dass ich mit dem Stillen aufhörte, wenn meine Tochter schläfrig wurde, und mit ihr kuschelte. Als wir diese Geborgenheitsbasis erreicht hatten, gab ich sie an ihren Vater weiter, der sie in den Schlaf kuschelte. So konnte ein Erwachsener bei ihr sein, während der andere in einem anderen Zimmer selbst etwas Schlaf bekam.

Als meine Tochter etwa zwei Jahre alt war, wollte sie ein eigenes Zimmer haben, war aber entsetzt, als es Abend wurde und wir ihr vorschlugen, dass sie allein darin schlafen sollte. »Oh, nicht zum Schlafen, nur zum Spielen«, sagte sie. Wir gaben ihr einen weiteren Anstoß, indem wir sagten, dass wir bei ihr bleiben würden, bis sie eingeschlafen sei. Wenn sie aufwachte, dürfe sie in unser Bett kommen, solange sie uns nicht aufweckte und nicht redete. Sie akzeptierte dieses Arrangement, und manchmal wachten wir mit unserer Tochter im Bett zwischen uns auf und manchmal ohne sie.

Mit drei Jahren schlief sie immer in ihrem eigenen Zimmer, und als sie vier Jahre alt war, war sie glücklich und sicher genug, um von sich aus ins Bett zu gehen, was sie aus eigenem Antrieb tat, ohne einen Anstoß von uns

zu brauchen. Allerdings sollte das zu ihren Bedingungen geschehen: Sie konnte wählen, ob sie sich ins Bett legte oder einen von uns bat, bei ihr zu sein, während sie sich fertig machte. Sie wehrte sich nicht dagegen, ins Bett zu gehen, weil es schon immer ein Ort des Trostes und nicht der Einsamkeit gewesen war.

Das Wichtigste ist, dass Sie jeden dieser Anstöße von der Geborgenheitsbasis Ihres Kindes aus geben. Wir alle entwickeln uns mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und haben unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und nach eigenem Raum, sodass es von Ihrem Baby abhängt, wann die Zeit reif ist. Was sich bei Ihrem ersten Kind gut anfühlte, ist beim nächsten vielleicht nicht das Richtige. Sie wollen, dass Ihr Kind sein Bett mit Erholung, Trost, Gemütlichkeit und Schlaf verbindet und nicht mit Trennung, Einsamkeit und Verzweiflung. Wenn Schlafengehen positiv besetzt ist, wird es sich nicht weigern, ins Bett zu gehen. Dies wird ihm helfen, während seiner gesamten Kindheit ausreichend zu schlafen, was, wie Sie wissen, für seine Entwicklung wichtig ist.

Das Arbeiten mit Schlafanstößen statt mit dem Schlaftraining und mit Ermutigungen statt Strafen wird länger dauern, aber ich glaube, es lohnt sich. Das Ergebnis ist nachhaltiger und macht die Trennung, wenn es darum geht, ins Bett zu gehen, für die Kinder im Laufe ihrer Entwicklung einfacher. Zudem trägt es zu einer guten Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind bei. Es wird Ihre lebenslange Bindung nicht verbessern, wenn Sie Ihr Kind betrügen, ignorieren oder manipulieren. Ich verstehe, wie schwierig es ist, eine langfristige Perspektive einzunehmen, wenn man erschöpft ist, aber auch hier glaube ich, dass es sich lohnt.

Viele Dinge, die wir von unseren Kindern erwarten, werden sie praktisch ohne Anleitung oder einfach, indem sie unserem Beispiel folgen, erreichen. Sie an den Rand ihrer Komfortzone zu stupsen, aber nicht darüber hinaus, ist oft ein Weg nach vorne, falls sie Hilfe brauchen. Denken Sie daran, dass wir unsere Kinder womöglich entmachten, wenn wir etwas tun, das sie eigentlich selbst tun können.

Helfen, nicht retten

Das Kind hat weniger Grund, unsicher und anhänglich zu sein, wenn es den Ablösungsprozess selbst steuert und die Eltern es nicht verlassen, bevor es dazu bereit ist. Dies gilt für die Trennung nachts, für den Besuch der Kinderkrippe, für das Ausgehen am Abend und für jede andere Situation, in der die Eltern nicht da sind. Sie können ein Kind ermutigen, diese Situationen zu akzeptieren – das heißt, an den Rand seiner Geborgenheitsbasis zu gehen –, aber wenn Sie es mit der Unabhängigkeit eines Kindes zu eilig haben, wird das zusätzliche Arbeit bedeuten, weil es Ihre Beziehung schädigen kann, die Sie dann mühsam reparieren müssen. Sie sehen es vielleicht als Ermunterung zur Unabhängigkeit, wenn Sie Ihr Kind dazu bringen, dass es ohne Sie zurechtkommt, doch das Kind selbst wird das eher als Abweisung empfinden und als eine Art Strafe erleben. Meine Botschaft lautet hier: Sie sollten Ihrem Kind vertrauen, dass es sich in seinem eigenen Tempo löst und diesem Tempo folgt, anstatt ihm Ihres aufzuzwingen.

Wenn es so weit ist, schläft Ihr Kind die ganze Nacht allein durch, setzt sich auf, krabbelt, läuft, zieht sich an, nimmt feste Nahrung zu sich, macht sich selbst das Frühstück und zahlt seine Miete. Wenn wir Kinder dazu bringen, Dinge zu tun, bevor sie bereit dazu sind, frustrieren wir sie und uns selbst. Vieles, das wir ihnen mühsam beibringen oder aufzwingen, hätten sie ohnehin selbst aufgegriffen, sobald sie dazu bereit gewesen wären. In unserer Eile, ihre Entwicklung voranzutreiben, können wir sie sogar verzögern.

Wenn wir zum Beispiel ein Baby in eine sitzende Position bringen und nicht darauf warten, dass es sich nach oben drückt, verweigern wir ihm die

Möglichkeit, dies selbst zu lernen. Um zu sitzen, braucht ein Baby keine Kissen, die seine Bewegung einschränken; es braucht nur Zeit und Raum, um die Bewegung selbst zu entdecken. Wenn man Babys in Ruhe lässt, drehen sie sich und zappeln, lernen zu krabbeln, sich aufzusetzen, zu stehen und zu laufen. Sie werden auch lernen, wie man lernt. Wir müssen uns nicht in diese Prozesse einmischen.

Tatsächlich lernen manche Babys, die oft beim Sitzen gestützt wurden, bevor sich die nötigen Muskeln entwickelt hatten, nie richtig zu krabbeln. Sie entwickeln stattdessen eine Art schiefes Vorwärtsschieben aus einer sitzenden Position heraus, das später die natürliche gute Haltung beeinträchtigen kann. Ich fürchte, das war bei meiner Tochter so. Halb so schlimm – man kann nicht alles richtig machen. Ich bin mir bewusst, dass Sie, während ich hier von der bestmöglichen Elternarbeit spreche, die Phase, die ich gerade beschreibe, vielleicht schon durchlaufen haben und sich womöglich schlecht fühlen, weil Sie etwas anders gemacht haben. Doch was zählt, ist Ihre Beziehung, nicht, wie schnell Sie Ihr Baby abgestillt oder ob Sie es zu früh in den Babystuhl gesetzt haben. Meine Tochter geht jetzt zum Pilates, sie ist erwachsen und korrigiert ihre Haltung. Es wäre toll gewesen, wenn ich die richtigen Informationen gehabt hätte, als ich sie brauchte, aber es war nun einmal nicht so. Ich werde es immer wieder sagen: Nicht der Fehler ist das Wichtigste, sondern die Reparatur, und sei es Pilates oder eine andere Art von Therapie, die Ihr Kind braucht, wenn es älter ist. Bitte schämen Sie sich nicht, wenn Ihr erwachsenes Kind irgendeine Art von Hilfe braucht, weil Sie etwas falsch gemacht haben, als es jünger war. Wenn wir nicht zu unseren Fehlern stehen, lösen sie sich dadurch nicht in Luft auf, sondern werden nur noch schlimmer.

Das Beispiel mit dem Sitzen mag sehr spezifisch klingen, aber es geht ganz allgemein darum, wie viel man helfen soll: Entmachten Sie Ihr Kind nicht, indem Sie etwas tun, das es selbst lernen könnte, wenn Sie sich ein wenig zurückziehen. Sie finden das Konzept des Anstoßes oder der Ermutigung vielleicht hilfreich, wenn Sie entscheiden müssen, wie viel Sie helfen wollen.

Freya, fünf Monate, zwei Wochen und drei Tage alt, liegt auf dem Bauch auf einem Teppich im Wohnzimmer. Ihr Vater liegt daneben auf dem Sofa und liest. Freya quiekt; sie versucht, einen Tischtennisball zu greifen, der auf dem Boden liegt, knapp außerhalb ihrer Reichweite. Papa schaut auf und sieht ihr Problem. Soll er es lösen? Sie schaut zu ihm auf und lässt einen frustrierten Schrei los. »Du willst diesen Ball unbedingt, stimmt's?«, fragt Papa, während er sich auf dem Boden neben ihr hinkniet. »Schaffst du es, zu ihm zu kommen?« Er lächelt sie ermutigend an, dann schaut er auf den Ball. Freya hört auf zu weinen, beginnt sich auf die Knie zu stützen und schafft es, sich in Richtung Ball zu bewegen, indem sie sich auf ihren Händen hochdrückt. Dann liegt sie wieder und streckt sich zum Ball. Ihre Finger berühren ihn, und er rollt weg. Papa legt ihn dorthin zurück, wo er war, und Freya versucht es noch einmal; diesmal packt sie ihn und quietscht vor Freude, und Papa lacht mit ihr. »Du hast dich ganz schön angestrengt. Gut gemacht«, sagt er.

Natürlich ist es schwierig, als Elternteil in einem solchen Szenario zu wissen, ob man dem Kind zu Hilfe kommen, es ermutigen oder nur beobachten soll. Halten Sie nach Hinweisen bei Ihrem Baby oder Kind Ausschau, und Sie werden sich richtig entscheiden. Wenn Sie etwas für Ihr Kind tun, das es selbst tun könnte, entmachten Sie es und berauben es seiner Handlungsfreiheit; wenn Sie ihm aber nicht zur Seite stehen, wenn es hilflos ist, fühlen Sie nicht mit ihm. Im obigen Beispiel schätzt Freyas Vater die Situation genau richtig ein. Er macht dies ganz natürlich, ohne darüber nachzudenken, weil man ihn genauso behandelt hat. Wenn das bei Ihnen nicht so ist, sollten Sie versuchen, diesen Stil bewusst zu übernehmen.

Übung: Lassen Sie Ihr Kind die Führung übernehmen

Gewöhnen Sie sich an, mit Ihrem Kind zusammen zu sein, tun Sie nichts anderes, außer ihm Gesellschaft zu leisten und seiner Führung zu folgen. Überlegen Sie, wie Sie es beobachten und ihm beim Lösen von Problemen helfen können, statt etwas für es zu erledigen.

Spielen

»Spielen« klingt so trivial – aber es ist von entscheidender Bedeutung. Beim Spielen lernt ein Säugling, sich zu konzentrieren, und entdeckt seine Welt. Dazu gehört auch die Freude, sich ganz in das, was man tut, zu versenken. Außerdem lernt das Baby, Vorstellungen miteinander zu verbinden, und nährt seine Fantasie. Im Spiel üben Kinder auch, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen. Spielen ist die Grundlage für Kreativität und Arbeit, für Erkundung und Entdeckung. Alle Säugetiere spielen, es ist Übung für das Leben. Spielen ist die Arbeit Ihres Babys und Ihres Kindes – und muss als solche respektiert werden.

Ich war überrascht, als ich bei Maria Montessori las, dass ein Kind, das sich auf eine Aktivität konzentriere, nicht unterbrochen werden dürfe. Mir war damals die Vorstellung fremd, dass ein Kleinkind, das einen Lastwagen auf dem Teppich hin- und herschiebt und dabei ein Geräusch wie ein Motor macht, tatsächlich arbeitet. Es ist absorbiert, es konzentriert sich, es benutzt seine Vorstellungskraft, es konstruiert eine Erzählung; seine Aktivität hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Und wenn es solche Prozesse mehrfach wiederholen darf, schafft es sich damit eine solide Grundlage, um auch komplexere Aufgaben erledigen und sich konzentrieren zu können.

Die Arbeit eines Kindes beginnt jedoch schon früher. Ihr Baby braucht einen sicheren Ort zum Spielen, damit es alle Gegenstände in seiner Reichweite berühren darf. Wenn es ständig ein »Nein« hört, zerstört das seine Konzentrationsfähigkeit. Ein ungestörtes Baby kann minutenlang mit einem einfachen Gegenstand wie einem Stück Seidenpapier spielen. Es kann lernen, wie man es packt, zerknüllt, fallen lässt, wieder nach ihm

greift. Ein Baby langweilt sich bei einer solchen Aktivität nicht – anders als Sie vielleicht. Sie haben nur die Aufgabe zuzusehen, seinem Blick zu folgen, aber nicht, ihn zu lenken.

Kinder brauchen nicht viele Spielzeuge. Wie Sie wahrscheinlich schon gemerkt haben, spielen sie oft lieber mit dem Karton als mit dem Geschenk, das darin war. Die zweijährige Tochter von Bekannten bekam an ihrem Geburtstag von ihren vernarrten Eltern, Freundinnen und Verwandten einen großen Stapel Spielzeug. Eine Tante stellte eine leere Plastikflasche in Form einer Zitrone dazu. Und womit spielte das Kind am liebsten? Mit der Zitronenflasche natürlich! Es lernte, Wasser damit einzusaugen und es wieder herauszudrücken und den Wasserstrahl dabei zu lenken. Das schicke Puppenhaus blieb weitgehend unbespielt, ebenso die Disney-Figuren, die kleine Küche und was es sonst noch alles bekommen hatte. Kinder brauchen nicht mehr als ein paar einfache Dinge: ein paar Spielzeugautos, einen Karton, ein Stück Stoff, eine Puppe, einen Bären und ein paar Bausteine – schon ist ein Kind ausgerüstet. Auch Verkleidungssachen können die Fantasie anregen. Mehr ist nicht besser. Wenn ein Kind nur ein paar Spielsachen hat – eine Schublade oder Kommode mit Spielzeug und einige Bastelmaterialien wie Farbe und Papier –, kann jede Sache ihren Platz bekommen, an den sie nach dem Spiel zurückkehrt.

Kinder reagieren genau wie Erwachsene überwältigt und erstarren, wenn sie zu viel Auswahl haben. Wir glauben vielleicht, dass uns möglichst viele Optionen lieber sind, doch Experimente des Psychologen Barry Schwartz zeigen, dass das nicht stimmt. So stellte er fest, dass sich die Menschen glücklicher fühlten, wenn sie aus einer Schachtel mit sechs Pralinen auswählen durften und nicht aus einer mit dreißig – und dass sie mit der Praline, die sie schließlich wählten, zufriedener waren. Wenn wir zu viel Auswahl haben, befürchten wir, dass wir die falsche Wahl treffen. Im Westen hat jedes Kind im Schnitt mehr als 150 Spielzeuge und erhält jedes Jahr noch einmal 70 dazu. Das ist überwältigend. Bei zu vielen Spielzeugen ist es wahrscheinlicher, dass Kinder von einer Aktivität zur nächsten springen, statt sich in eine zu vertiefen. Eltern kaufen oft mehr Spielzeug,

weil sie hoffen, dass ihr Kind sie dann weniger braucht. Und? Es funktioniert nicht.

Kinder brauchen Zeit für freies Spiel, sie müssen ihre Aktivität selbst wählen und lenken, um ihre Kreativität aufbauen zu können. Aber manchmal will das Kind, dass Sie mit ihm spielen. Dann braucht es Sie und kein neues Spielzeug.

Vielleicht finden Sie es zeitaufwendig, vielleicht entspricht es auch nicht Ihrer Vorstellung von Spaß, »Showparty« zu spielen oder ein anderes Spiel, bei dem Sie mitmachen sollen. Es kann enervierend sein, wenn ein Kind mit Ihnen spielen will, vor allem, wenn Sie noch einen Haufen anderer Dinge zu erledigen haben. Allerdings habe ich festgestellt, dass sich mein anfängliches Investieren ins Spielen auszahlte. Wenn meine Tochter mich einbeziehen wollte, verlangte sie von mir, dass ich für den Teddy redete. Dann schlüpfte sie allmählich in die Rolle und redete selbst für ihn.

Das Spiel ist eine Zeit, in der das Kind die Führung übernimmt, sich für eine Aktivität entscheidet und Ihre Rolle in dieser Aktivität bestimmt. Die Chance, dass Sie irgendwann Ihre Dinge erledigen können, ist größer, wenn Sie Ihrem Kind helfen, sein Spiel zu beginnen, und sich dann allmählich zurückziehen, wenn es sich immer mehr darin vertieft. Es ist einfacher für Sie und schöner für Ihr Kind, wenn Sie zuerst mit ihm spielen.

Wenn Sie Ihrem Kind dagegen sagen, dass Sie zu beschäftigt sind, um mit ihm zu spielen, wird es Sie wahrscheinlich ständig unterbrechen, sodass Sie mit Ihrer Arbeit nicht weiterkommen. Sie vermitteln ihm außerdem die Botschaft, dass es langweilig oder lästig ist, und das könnte dazu führen, dass es sich einsam, wütend oder traurig fühlt, vielleicht sogar unsicher in Bezug auf seine Beziehung zu Ihnen. Sobald ein Kind einmal angefangen hat zu spielen und zufrieden ist, kann es dabeibleiben, ohne ständig zu kontrollieren, ob Sie noch da sind, oder Sie beschäftigt zu halten.

Sie müssen die Zeit ohnehin mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern verbringen. Investieren Sie sie am Anfang positiv, dann ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie sie später negativ investieren müssen. Dies gilt für

die Spielzeit wie auch für viele andere Zeiten.

Neulich beobachtete ich einen Vater und seine Tochter am Strand. Das Mädchen war wohl etwa sechs Jahre alt. Als sie ankamen, hieß es zuerst: »Papa, tu das«, »Komm mit«, »Komm ins Wasser«, »Hol den Eimer«, »Bau dies, bau das«. Papa tat alles, was ihm gesagt wurde. Nach einer Weile versenkte sich das Mädchen immer mehr in das Spiel mit dem nassen Sand, den die Flut zurückgelassen hatte. Papa war in der Nähe, aber er schaute nur zu, spielte nicht mit, er schaffte es sogar noch, seine Zeitung zu lesen. Es war ein schönes Beispiel dafür, wie das Mädchen allmählich seinen inneren »Autopiloten« fand, damit Papa auch noch ein bisschen Freizeit bekam.

Nach einer Weile kam ein anderes Mädchen und beobachtete sie eine Zeit lang. Bald begann das Mädchen, das zu dem Papa gehörte, den Neuankömmling in ihr Spiel einzubeziehen. Es war schön, ihnen zuzuschauen. Wenn Papa nicht sofort mit ihr gespielt und sich stattdessen in seine Zeitung vertieft hätte, hätte sie sich vielleicht Sorgen wegen ihrer Beziehung zu ihm gemacht, wäre quengelig geworden und hätte nicht so intensiv spielen und eine neue Freundschaft schließen können.

Die meisten Kinder spielen in der gemeinsamen Familienzeit auch gern strukturierte Spiele wie Kricket oder Karten. Vielleicht verbinden Sie selbst solche Spiele mit liebevollen Erinnerungen und geben sie gern weiter. Wenn man jedoch als Kind nicht mit Ihnen gespielt hat, werden Sie vielleicht feststellen, dass sich das Spielen oder auch nur das Organisieren dieser Spiele als Zumutung anfühlt. Achten Sie darauf, ob beim Spielen Gefühle aus der Vergangenheit in Ihnen hochkommen. Sie können sie entweder überwinden, indem Sie sich klarmachen, dass sie nicht in die Gegenwart gehören, oder dafür sorgen, dass andere Kinder oder Erwachsene da sind, die gern spielen, und versuchen, gelegentlich mitzumachen.

Ich erinnere mich, dass wir die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr einmal mit zwei anderen Familien zusammen verbrachten. Sehr zur Freude der meisten Erwachsenen und zur Begeisterung der Kinder wurde das Monopoly-Brett aufgebaut. Einer der Väter jedoch stand auf, ging seinen Mantel holen und erklärte, er werde die sechs Kilometer nach Hause laufen

und das Auto für seine Frau und seinen Sohn dalassen. Ich folgte ihm in den Flur. Er erklärte mir, er sei ein Einzelkind. Er habe zu Weihnachten immer Brettspiele bekommen, aber niemand habe sich je die Mühe gemacht, mit ihm zu spielen. Deshalb überkomme ihn bei diesen Spielen immer eine solche Traurigkeit, dass er Angst habe, allen den Spaß zu verderben, wenn er bliebe. Ich habe für diese Geschichte leider kein glückliches Ende gefunden, aber damals wurde mir klar, wie stark Dinge, die in der Kindheit festgelegt wurden, uns noch im Erwachsenenalter prägen können.

Kinder gedeihen, wenn sie Spielkameraden verschiedenen Alters haben. Wenn man ein paar Kleinkinder zusammenbringt, spielen sie wahrscheinlich eher nebeneinander als miteinander. Das Spielen in altersgemischten Gruppen zeigt den Kindern, dass man auch anders spielen kann, als Kinder ihres Alters es tun. Jüngere Kinder können mehr von älteren Freunden lernen als von Altersgenossen. Die meisten Dinge lernen wir durch die Beobachtung anderer; ältere Kinder bringen jüngeren differenziertere Verhaltensweisen und Rollenbilder bei und können ihnen auch emotional mehr Unterstützung bieten. Und die älteren Kinder verstehen, wie man lehrt, wie man andere fördert und wie man als Anführer agiert.

Im Rückblick auf ihre Kindheit haben viele Erwachsene die Phasen als die glücklichsten in Erinnerung, in denen sie Kinder jeden Alters um sich hatten und viel Raum, um mit ihnen Spiele zu erfinden und Zeit zu verbringen. Das war meist der Urlaub mit Verwandtschaft oder Freunden, auf dem Campingplatz, auf Festivals, auf Ausflügen oder in der Nähe des eigenen Heims in einem Park oder im Garten. Dazu gehörte auch, dass dort im Hintergrund Erwachsene bereitstanden, denen sie vertrauten, an die sie sich bei Bedarf wenden konnten, die Mahlzeiten bereitstellten und genügend Grenzen setzten, sodass sie sich sicher fühlten. Ich fürchte, dass Kinder bei zu vielen strukturierten außerschulischen Aktivitäten nicht genügend Zeit haben, um in altersgemischten Gruppen ihr Spiel zu organisieren. Die meisten Kinder brauchen wahrscheinlich mehr Zeit draußen mit anderen Kindern und weniger Zeit drinnen mit geplanten Aktivitäten oder vor dem Bildschirm. Bildschirme sollten überhaupt mit

Vorsicht eingesetzt werden. Sie können süchtig machen, aber sie den Kindern ganz vorzuenthalten ist auch eine Form von Deprivation.

Übung: Fünf Grundsätze für ein gutes Spielverhalten

- Unterbrechen Sie ein konzentriertes Kind nicht.
- Wenn ein kleineres Kind mit Ihnen spielen möchte, beginnen Sie mit ihm zusammen die Aktivität, die es selbst wählt. Wenn es dann ganz ins Spiel vertieft ist, braucht es Sie nicht mehr, und Sie können sich zurückziehen.
- Bei älteren Kindern müssen Sie nicht immer für Unterhaltung sorgen, wenn Ihr Kind nicht weiß, was es tun soll. Wenn ein Kind sich langweilt, versichern Sie ihm, dass es etwas finden wird, das ihm Spaß macht. Langeweile kann ein notwendiger Bestandteil der Kreativität sein.
- Nehmen Sie sich jedoch etwas Zeit, die Sie mit Ihren Kindern genießen, indem Sie gemeinsam etwas tun, was auch Ihnen Spaß macht; Brettspiele, Kartenspiele, Sport, Singen oder was auch immer Sie möchten.
- Kindern tut es gut, Spielgefährten verschiedenen Alters zu haben.

Teil Sechs:

Verhalten: Jedes Verhalten ist Kommunikation

Ich habe den Abschnitt über das Verhalten nach ganz hinten gestellt, weil es viel einfacher ist, sich besser zu verhalten, wenn für die anderen Dinge, über die ich zuvor gesprochen habe, gesorgt ist. Das beinhaltet für ein Kind auch, dass es seine Gefühle als Teil seiner fördernden, liebevollen Beziehungen betrachtet. Wir verhalten uns alle besser, wenn wir nicht verzweifelt nach mehr Kontakt und Verbindung suchen, wenn wir das Gefühl haben, dass wir dazugehören.

Die Hand, die die Wiege schaukelt, beherrscht wirklich die Welt. Wir schulden es der Welt, mehr zu lieben, statt zu urteilen, und die Gefühle unserer Kinder zu berücksichtigen, statt sie automatisch als dumm oder falsch abzutun. Dass man Säuglingen und Kindern Rücksicht und Respekt entgegenbringt, bedeutet allerdings nicht, dass man keine Grenzen setzt.

In diesem Teil werden wir uns das Gewinner-und-Verlierer-Spiel genauer ansehen, die Eigenschaften, die wir entwickeln müssen, um uns anständig zu benehmen, und die Fragen, wie streng Eltern sein sollten, wie man mit Klammern und Jammern umgeht und wann und wie man Grenzen setzt.

Vorbilder

Ihr Kind wird Ihr Verhalten nachahmen, wenn nicht jetzt, dann irgendwann. Ich hatte einmal einen Klienten, der mir erklärte, wie sehr er sich doch von seinem Vater unterscheide, der große, profitorientierte Konzerne mit autokratischen Methoden führte. Doch obwohl mein Klient in einer Wohltätigkeitsorganisation arbeitete, war seine Art, seine Abteilung zu leiten – Sie haben es erraten – autokratisch. Unser eigenes Verhalten übt wahrscheinlich den größten Einfluss auf das Verhalten unseres Kindes aus. Wir sehen uns als Individuen, doch wir alle beeinflussen uns gegenseitig. Wir sind nur Teile eines Systems, und die Rollen, die wir uns selbst gestalten, nehmen Bezug auf die Rollen, die andere Menschen um uns herum spielen. Egal, ob es um Ihr Kind oder um Sie selbst geht – Ihr Verhalten ist niemals isoliert zu sehen, es wird auch von den Menschen und der Kultur um Sie herum mitgeschaffen.

Wie würden Sie Ihr Verhalten beschreiben? Gehen Sie immer respektvoll mit anderen Menschen um? Achten Sie ihre Gefühle? Geht Ihr »gutes Benehmen« in die Tiefe, oder sind es nur Manieren? Sind Sie oberflächlich nett, verurteilen aber die Menschen dann hinter ihrem Rücken? Wollen Sie immer alle anderen ausstechen? Wie auch immer – Sie werden Ihren Kindern beibringen, sich auch so zu verhalten, einschließlich aller Handlungsweisen, die Sie im Grunde nicht für gut befinden.

Wenn Sie konsequent freundlich und achtsam gegenüber Ihren Kindern und anderen Menschen sind, werden Ihre Kinder wahrscheinlich dem Beispiel folgen … irgendwann. Bis dahin verhalten sie sich vielleicht nicht immer »gut«, denn vor der Sprache ist das Verhalten die für sie einzige Möglichkeit zu kommunizieren, wie es ihnen geht. Und das gilt auch noch

für einige Jahre, nachdem sie sprechen gelernt haben. Es braucht etwas Übung und Geschicklichkeit, um zu verstehen, was wir fühlen, es in Worte zu fassen und dann herauszuarbeiten, was wir benötigen. Selbst Erwachsene – nein, sogar Dichter – haben damit manchmal ihre Schwierigkeiten.

Ich glaube nicht, dass es jemanden gibt, der durch und durch gut oder durch und durch schlecht ist. Ich würde sogar noch weiter gehen: Ich finde, dass die Begriffe »gut« und »schlecht« nicht hilfreich sind. Es stimmt, dass einige Menschen – sehr wenige – ohne die Fähigkeit geboren werden, Mitgefühl zu empfinden, egal, wie viel Empathie man ihnen entgegenbringt. Aber ein anders verdrahtetes Gehirn zu haben bedeutet nicht, dass man irgendwie »schlecht« ist. Ich kann diese Gut-Böse-Diskussion nur insofern akzeptieren, als ich sage, dass das Verhalten einiger Menschen unangenehm oder schädlich für andere ist. Niemand wird schlecht geboren. Anstatt das Verhalten also als »gut« oder »schlecht« zu bezeichnen, beschreibe ich es als »angemessen« oder »unangemessen«.

Verhalten ist, wie ich bereits sagte, reine Kommunikation. Menschen, insbesondere Kinder, verhalten sich unangemessen, unpassend, weil sie keine effektiveren und bequemeren Möglichkeiten gefunden haben, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Das Verhalten einiger Kinder ist für andere unangenehm, aber es ist nicht »schlecht«.

Ihre Aufgabe ist es, das Verhalten Ihres Kindes zu entschlüsseln. Statt unsere Kinder in »gute« und »schlechte« Anteile aufzuspalten, sollten wir Fragen stellen. Was wollen sie mit ihrem Verhalten sagen? Können wir ihnen helfen, auf eine angemessenere Art und Weise zu kommunizieren? Was sagen sie mit ihren Körpern, mit ihren Geräuschen und mit ihren Worten, welche auch immer sie wählen mögen? Und, eine wirklich schwierige Frage, die man sich stellen muss: Wie ist ihr Verhalten im Zusammenspiel mit unserem Verhalten entstanden?

Das Gewinner-und-Verlierer-Spiel

Einmal, meine Tochter Flo war drei Jahre alt, wollte sie den kurzen Weg zu den Geschäften laufen und nicht in ihren Buggy steigen, also ließ ich den Buggy zu Hause. Auf dem Rückweg blieb sie einfach stehen und setzte sich irgendwo auf eine Treppe. Instinktiv dachte ich: »Oh nein!«, denn in Gedanken war ich schon mehr in der Zukunft als in der Gegenwart; ich räumte bereits die Einkäufe weg, damit ich mich dann entspannen und ausruhen konnte. Ich hatte nicht vor, auf halbem Weg nach Hause Pause zu machen. Aber Flo ruhte sich jetzt aus.

Dann wurde mir klar, dass es egal war, wann wir nach Hause kamen. Ich stellte die Taschen ab und hockte mich neben sie hin. Flo sah einer Ameise zu, die einem Riss im Bürgersteig folgte. Manchmal verschwand sie in dem Spalt, dann kam sie wieder heraus. Ich beobachtete das kleine Tierchen mit ihr.

Ein älterer Mann kam an uns vorbei und fragte mich: »Gewinnt sie?« Ich wusste sofort, was er meinte. Er wollte wissen, ob sie im Willenskampf zwischen Eltern und Kind ihren Kopf auf meine Kosten durchsetzen konnte. Ich kannte diesen Kampf von früher. Meine Eltern glaubten so sehr daran, dass sie dachten, es sei schlecht für ein Kind, wenn es zu oft seinen Willen bekam.

Dabei stehen Sie und Ihr Kind doch auf derselben Seite: Sie beide wollen sich zufrieden und nicht frustriert fühlen. Sie wollen miteinander auskommen und sich angemessen verhalten. Der alte Mann lächelte wissend auf uns herab. Er wollte nur freundlich sein, also widersprach ich nicht. Ich sagte nicht so etwas wie: »Wir pflegen unsere Beziehung, wir tragen keinen Kampf aus«, sondern nur: »Wir beobachten eine Ameise«,

und lächelte ihn an. Er machte sich auf den Weg, ebenso wie die Ameise. Und auch Flo und ich standen auf und gingen weiter.

Wie ich bereits sagte, ist alles Verhalten Kommunikation, also werden Sie hinter dem Verhalten Emotionen finden. Sobald Sie das Gefühl hinter einem bestimmten Verhalten entdeckt haben und sich darin einfühlen, können Sie es in Worte fassen oder dem Kind helfen, Worte zu finden, um sich auszudrücken. Dann wird es weniger Bedarf haben, dieses Gefühl auszuagieren.

Im Beispiel oben wurde mir klar, dass Flo, die es nicht gewohnt war, so weit zu gehen, müde wurde und sich ausruhen wollte. Ich dachte darüber nach, wie all das, was sie hörte und sah, sie womöglich überwältigt hatte – sie hatte vielleicht noch nicht gelernt, alles für sie nicht Relevante zu blockieren, wie es ein Erwachsener automatisch tut, und verspürte deshalb die Notwendigkeit, sich jetzt auf nur eine Sache zu konzentrieren. Es ist sinnvoller, solche Situationen aus der Sicht des Kindes und nicht aus der eigenen zu betrachten. Meine Sicht wäre hier gewesen: Ich will nach Hause kommen; sie hält mich auf; mein Wille kämpft gegen ihren.

Früher meinte man, dass Kinder nicht »ihren Kopf durchsetzen« dürften. Ich glaube, das ist es, was der alte Mann mit seiner Bemerkung »Gewinnt sie?« sagen wollte. Er folgte dem Ansatz: »Sie handeln sich da selbst Schwierigkeiten ein.« Ich höre das die ganze Zeit, wenn Leute über Wutanfälle reden. Eltern scheinen Wutanfälle so sehr zu fürchten, dass sie glauben, sie nicht einmal wahrnehmen zu dürfen, weil schon das bedeute, dass das Kind nie aus ihnen herauswachsen werde. In diesem Lass-sie-nicht-gewinnen-Spiel, das die Eltern spielen, gibt es eigentlich gar keine Gewinner. Es gibt nur Manipulation, keine Beziehung zueinander. Das Spiel ist nicht echt. Es ist etwas, das Eltern erfinden.

Ein solcher Ansatz basiert auf einer Fantasie darüber, was in der Zukunft passieren wird, und nicht darauf, was in der Gegenwart passiert. In dieser Gegenwart war es einfach nur so, dass Flo sich ausruhte, bevor wir unseren Spaziergang fortsetzten.

Das Spiel um Sieg und Niederlage kann sich als Dynamik einschleifen, und diese Dynamik schädigt unsere Beziehungen. Indem Sie ein Kind

dominieren, bringen Sie ihm bei, andere zu dominieren. Was, wenn Ihr Kind sich das Denkmuster aneignet, dass es normal und wünschenswert ist, anderen Menschen seinen Willen aufzuzwingen? Wie beliebt wird es damit bei seinen Klassenkameraden sein?

Wenn Sie handeln, als ginge es bei der Erziehung vor allem darum, Ihren Willen gegenüber Ihrem Kind durchzusetzen, können sich die Beziehungsmuster, die Ihr Kind daraus lernt, schädlich auswirken. Wenn ein Kind eine so begrenzte Auswahl an Rollen – »der Macher« und »derjenige, mit dem etwas gemacht wird«, oder anders ausgedrückt, der Dominante und der Unterwürfige – lernt, schränkt das sein Potenzial als Person erheblich ein. Wenn zum Beispiel die Rollen, mit denen es die meiste Erfahrung hat, Opfer und Tyrann sind, kann es entweder ein Tyrann werden oder beginnen, sich automatisch in der Opferrolle zu sehen.

Das Gewinner-und-Verlierer-Spiel hat auch Auswirkungen auf das emotionale Repertoire Ihres Kindes. Einen Willenskampf zu verlieren kann oft eine Demütigung bedeuten. Und daraus folgt nicht, wie das Wort andeuten könnte, dass ein Mensch demütig wird, sondern dass er wütend wird. Diese Wut kann sich nach innen gegen das Selbst wenden, was zu Depressionen führt, oder nach außen gegen die Welt, was zu unsozialem Verhalten führt.

Wenn es also nicht darum gehen kann, zu gewinnen und den eigenen Willen durchzusetzen – wie kann man dann einem Kind am besten helfen, sich jederzeit angemessen und sinnvoll zu verhalten? Im Allgemeinen ist es eine nützliche Maxime, sich im Umgang mit Kindern an das zu halten, was in der Gegenwart funktioniert und in der Realität verankert ist, und nicht an das, was in der Zukunft unserer Vorstellung nach passieren könnte.

Sich an das halten, was in der Gegenwart funktioniert, nicht an das, was in der Zukunft 1passieren könnte

Gina, eine Klientin von mir, entwöhnte gerade ihre Tochter. Die einzige Möglichkeit, sie zum Essen zu bringen, bestand darin, ihr etwas vorzusingen, während sie ihr Gemüse und ihre Spaghetti auf ihrem speziellen Teppich in der Mitte des Raumes aß. Dabei war das Kind glücklich, und weil das Essen klappte, war auch meine Klientin glücklich.

Manchmal erzählen wir uns Geschichten über die Zukunft: Was ist, wenn sie auch später nur essen kann, wenn sie gleichzeitig etwas vorgesungen bekommt? Was, wenn er nie lernt, im eigenen Bett zu schlafen? Was, wenn sie ihren Schnuller nie aufgeben will? Was, wenn sein Teddybär ihn an seinem ersten Arbeitstag ins Büro begleiten muss? Aber das sind, wie gesagt, nur Geschichten. Wenn Gina gedacht hätte: »Was, wenn dies der einzige Weg ist, wie meine Tochter jemals essen wird? Was, wenn sie sich auf Dauer weigert, an einem Tisch zu essen?«, hätte sie sich um die Schulmensa, um Restaurants, sogar um das erste Date ihrer Tochter Sorgen machen können. Aber glauben Sie mir, bei Kindern ist fast alles eine Phase. Es ist also in Ordnung, sich dem anzupassen, was gerade funktioniert, so seltsam es auch sein mag.

Ich denke, dieser Ansatz ist besonders hilfreich, wenn es um den Schlaf geht. Wenn der einzige Weg, wie alle ein bisschen Schlaf bekommen, darin besteht, dass man zwei Doppelbetten zusammenschiebt und die ganze Familie hineinstapelt, dann machen Sie sich keinen Kopf um morgen:

Schlafen Sie heute Abend. Irgendwann werden Ihre Kinder ihre eigenen Betten wollen. Sie werden die Nase voll haben von Ihrem Geschnarche.

Wenn das, was funktioniert hat, nicht mehr funktioniert, führen Sie eine Änderung ein, aber eine, bei der alle gewinnen, soweit das möglich ist, oder zumindest eine, bei der es keine Gewinner oder Verlierer gibt. Es hilft sicher, hier eine gewisse Flexibilität vorzuleben.

Die Eigenschaften, die wir brauchen, um uns angemessen zu verhalten

Wie ich bereits sagte, ist es Ihre Aufgabe, ein Vorbild für gutes Verhalten zu sein, Ihrem Kind wie auch anderen Menschen gegenüber mit der gleichen Einfühlsamkeit aufzutreten und zu hoffen, dass Ihr Kind dieses Verhalten übernimmt. Darüber hinaus gibt es vier Fähigkeiten, die wir alle entwickeln müssen, um uns in unserem sozialen Umfeld angemessen zu verhalten. Wir brauchen:

1. Frustrationstoleranz
2. Flexibilität
3. Problemlösungskompetenz
4. Einfühlungsvermögen

Um dies noch einmal in den Kontext zu setzen: Auf meinem Spaziergang mit Flo habe ich es geschafft, (1) mein Gefühl der Frustration auszuhalten, als Flo sich auf dem Rückweg vom Einkaufen hinsetzen wollte, während es mich nach Hause zog. Ich war (2) flexibel, weil ich meine Erwartungen an das Tempo, mit dem wir unseren Rückweg hinter uns bringen würden, ändern konnte. Ich löste das Problem (3), dass Flo eine Pause brauchte, indem ich ihr eine zugestand, und (4) nutzte ich meine Fähigkeit, zu spüren, wie es sich aus Flos Perspektive anfühlen könnte, jetzt eine Pause zu wollen. Und tatsächlich habe ich die Situation auch aus der Sicht des alten Mannes gesehen, sodass ich es geschafft habe, mich sowohl Flo als auch dem alten Mann gegenüber angemessen zu verhalten.

Einige Kinder lernen die vier Fähigkeiten des sozial angemessenen Verhaltens auf ganz natürliche Weise, indem sie automatisch die Menschen um sie herum nachahmen. Das Alter, in dem sie solche Wegmarken erreichen, ist jedoch sehr unterschiedlich. Einige Kinder können lesen, bevor sie drei sind; ich konnte mit acht Jahren noch nicht fließend lesen. Einige laufen, bevor sie eins sind, andere krabbeln noch mit 18 Monaten lieber auf dem Boden. Und auch ihre sozialen Fähigkeiten entwickeln Kinder zu unterschiedlichen Zeiten. Ich höre Eltern oft sagen, dass »ihr Kind sie verrückt macht«, was übersetzt bedeutet: »Ich kann mein Kind nicht davon abhalten, zu schreien, zu weinen, zu jammern, zu fordern« oder was auch immer sie gerade besonders nervt. Ich glaube, wenn sich ein Kind in Ihren Augen unangemessen verhält, kann das nicht als eine Entscheidung gelten, wie ein Erwachsener sie trifft. Kinder möchten von Ihnen geliebt werden, sie möchten eine Verbindung aufbauen. Manchmal wollen sie Ihre Aufmerksamkeit so sehr, dass in ihren Augen selbst negative Aufmerksamkeit besser ist als gar keine.

Es hilft, mit den eigenen Emotionen umzugehen, wenn Sie die Emotionen und die Umstände verstehen, die Ihr Kind dazu gebracht haben, sich so »schwierig« zu verhalten.

Bei einigen Babys scheint es von Anfang an schwer, sie zu verstehen und zu beruhigen. Es könnte eine Kolik oder ein anderes Unbehagen sein, etwa, dass es das Licht oder den Lärm nicht mag, oder vielleicht eine volle Windel, Angst oder Müdigkeit, besondere Empfindsamkeit oder viele andere Dinge. Oft haben wir keine Ahnung, warum es sich nicht wohlfühlt, aber das bedeutet nicht, dass wir nicht versuchen sollten, es zu beruhigen. Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind als Baby leicht zu beruhigen war, später jedoch Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle hat. Es zu beruhigen und zu akzeptieren, in welcher Phase es sich auch befindet, wird eher dazu beitragen, es in die nächste Phase zu stupsen. Es hilft nichts, wenn man die Geduld mit ihm verliert.

Oft reagiert ein Kind frustriert, wenn eine Herausforderung zu groß ist und das Kind damit nicht umgehen kann. Besonders frustriert ist es, kurz bevor es eine neue Stufe erreicht oder eine neue Fähigkeit erlernt. Bevor es

laufen, sprechen, denken, schreiben kann, bevor seine Sexualität erwacht und bevor es auf eigenen Füßen steht, ist es also besonders empfindlich. Man sollte sich den unangemessenen Ausbruch oder Wutanfall des Kindes als einen noch nicht erreichten Meilenstein in der Entwicklung und nicht als eine geplante, absichtliche Intervention seinerseits vorstellen. Wenn Sie einem Kind beim Wutausbruch zusehen, haben Sie sicher nicht den Eindruck, dass es diesen Ausbruch genießt. Niemand würde sich für so ein Gefühl entscheiden, wenn er aus seiner Perspektive eine Wahl hätte.

Oft hört man auch, dass Kinder sich anderen gegenüber unangemessen verhalten, weil ihre Eltern lax sind. Das stimmt nicht: Viele Eltern mit lockerem Erziehungsstil haben Kinder, deren Verhalten für sie selbst oder für andere kein Problem darstellt, und strengere Eltern können Kinder haben, die sich trotz der Konsequenz und Fairness ihrer Mütter und Väter unangemessen verhalten. Manchmal geht es weniger darum, ob die Eltern streng oder locker sind, sondern vielmehr darum, wie schnell das Kind die genannten Fähigkeiten erlernt: Frustrationstoleranz, Flexibilität, Problemlösungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Das Erlernen eines angemessenen Sozialverhaltens beruht nicht auf einer exakten Wissenschaft. Einflüsse, die das eine Kind dazu veranlassen, sich angemessen zu verhalten, bringen bei einem anderen womöglich nicht das erwünschte Ergebnis. Kinder sind Menschen, keine Maschinen. Wir wollen, dass sie in der Lage sind, Kontakte und Beziehungen zu anderen zu knüpfen, und nicht, dass sie Roboter werden. Ich bin kein Fan von Bestechungsgeschenken oder Belohnungstafeln mit Stickern für Wohlverhalten. Hier geht es mehr darum, das Verhalten zu beurteilen, als miteinander in Beziehung zu treten. So lernen die Kinder weder Frustrationstoleranz noch Flexibilität, Problemlösungsfähigkeiten oder Einfühlungsvermögen. Belohnungstafeln sind manipulativ. Sie sind ein Trick. Wenn wir Kinder manipulieren, dürfen wir uns nicht beklagen, wenn sie lernen, wie man uns und andere manipuliert. Ich glaube daran, dass es besser ist, eine Beziehung zu seinem Kind zu pflegen, statt es so zu konditionieren, dass es Sternchenaufkleber sammelt.

Wir benehmen uns nur selten »gut«, weil wir eine Belohnung wollen

oder weil wir Strafen fürchten, sondern meist, weil ein rücksichtsvolles Verhalten gegenüber anderen Menschen für uns selbstverständlich ist. Wir haben gelernt, dass Zusammenarbeit zu einem harmonischeren Leben führt, als Widerstand es tut. Es ist nicht so, dass wir anderen Menschen einen Gefallen tun und Rücksicht auf ihre Gefühle nehmen, weil wir eine Strafe fürchten, wenn wir es nicht tun; wir helfen Menschen, weil wir ihnen das Leben erleichtern wollen. Wir wollen, dass unsere Kinder mit Rücksicht und Einfühlungsvermögen gegenüber anderen handeln, anstatt sich nur von den beschränkteren Vorstellungen von Bestrafung und materieller Belohnung motivieren zu lassen. Allerdings kenne ich keinen einzigen Elternteil, mich selbst eingeschlossen, der nicht zu irgendeinem Zeitpunkt auf eine Bestechung zurückgegriffen hätte, aber Bestechungen sollten die Ausnahme und nicht die Regel sein.

Der beste Weg, Ihre Kinder für Hausarbeiten zu begeistern, beispielsweise für das Ein- und Ausräumen des Geschirrspülers, besteht darin, sie als Kleinkinder mit allem Möglichen spielen zu lassen (denken Sie daran: Spielen ist Arbeit). Die Kinder werden Sie immer wieder imitieren, wenn Sie ihr Spiel unterstützen, und sie werden Sie unterstützen, und nach einer Zeit, die zugegebenermaßen sehr lang erscheinen kann, haben Sie jemanden im Haus, der den Geschirrspüler ausräumt, weil er etwas beitragen will, nicht weil Sie ihn bestochen haben, es zu tun. Einige Eltern finden es richtig, ihre Kinder für Hausarbeiten zu bezahlen, um ihnen, wie sie sagen, den Wert des Geldes nahezubringen. Ich glaube allerdings, dass wir einem Kind den Wert der Menschen nahebringen müssen, um ihm den Wert des Geldes zu vermitteln.

Kinder lernen sich so zu verhalten, wie sie behandelt werden. Sie verinnerlichen, wie man »Bitte« und »Danke« sagt, wenn ihnen Dankbarkeit und Respekt entgegengebracht werden. Wenn Sie Ihr Kind nur darauf abrichten, diese Dinge zu sagen, wird es vielleicht nie lernen, sie zu fühlen. Wir können uns als Eltern peinlich berührt fühlen, wenn jemand unserem Kind ein Geschenk macht und es sich nicht bedankt, weil wir möchten, dass jeder unser Kind genauso sehr liebt wie wir. Wir möchten nicht, dass man schlecht über uns denkt, doch wir müssen unseren

Narzissmus beiseiteschieben. Statt unser Kind zu demütigen, indem wir es dazu bringen, etwas zu sagen, das es vielleicht gar nicht fühlt, können wir uns selbst für das Geschenk bedanken, damit sich der Geber nicht unbeachtet fühlt. Kinder lernen echte Dankbarkeit, wenn man sie ihnen zeigt. Es beginnt damit, dass Sie die Kaffeetassen freudig entgegennehmen, die Ihr Kind Ihnen stundenlang immer wieder aus seiner Spielküche bringt. Es sind keine verschwendeten Stunden. Es sind investierte Stunden.

Wenn alles Verhalten Kommunikation ist, was bedeutet dann unangemessenes Verhalten?

Was also könnte das derzeitige unangemessene Verhalten Ihres Kindes bedeuten? Überlegen Sie zuerst, wann Sie sich von Ihrer schlechtesten Seite zeigen. Ich weiß, dass ich besonders negativ reagiere, wenn die Menschen um mich herum mich nicht verstehen, mich einfach nicht verstehen wollen; ich finde es anstrengend, mich »gut« zu benehmen, wenn ich die Aufmerksamkeit von jemandem brauche und er mich ignoriert; ich fühle mich gestresst, wenn eine Erwartung, eine Hoffnung oder ein Plan, den ich habe, durch Dinge außerhalb meiner Kontrolle zunichtegemacht wird, wenn man von mir erwartet, dass ich etwas Unmögliches schaffe, oder wenn ich mich in einer für mich nicht mehr erträglichen Situation befinde. Wenn Ihr Kind seine Frustration ausagiert, ist das wahrscheinlich auf ähnliche Umstände zurückzuführen. Es kann weinen oder schmollen oder schreien, treten, schlagen, mit Gegenständen werfen oder sogar so toben, dass es sich selbst verletzt.

Merken Sie sich, wann es sich so verhält. Was sind die Auslöser? Mit welchen Frustrationen hat es die größten Schwierigkeiten? Ist auch Ihre Stimmung ein Faktor dabei? Sie müssen Ihr Kind beobachten, denn wenn Sie es fragen, weiß es vielleicht gar nicht, warum es so reagiert hat. Sie werden wahrscheinlich eine Antwort bekommen wie: »Es ist einfach nicht fair« oder sogar »Keine Ahnung«.

Das Problem besteht darin, dass wir uns so in das Gefühl des Ärgers hineinsteigern, dass es schwierig wird, diesen Ärger zu formulieren. Und in sehr jungen Jahren ist es für ein Kind noch schwerer zu artikulieren, warum

es eine Situation kaum erträglich findet oder einfach nicht damit umgehen kann. Manchmal gilt dies für uns als Eltern genauso wie für unsere Kinder. Werfen wir einen Blick auf das folgende Beispiel. Es ist eine E-Mail von Gina. Ihre Tochter Aoife ist im Kindergartenalter.

> Heute Abend saß ich eine Stunde lang im Zug aus London fest, also kam ich erst um 17.40 Uhr in den Kindergarten, um Aoife abzuholen, mehr als eine halbe Stunde zu spät. Als ich dort ankam, ging es ihr gut, sie spielte nett mit einem kleinen Jungen. Aber sobald wir aufbrechen wollten, wurde sie … ich sage es einfach, weil es das ist, was ich denke … so böse. Sie rannte auf dem Flur hin und her und schrie »Nein, nein, nein, nein, nein!«, als ich sie bat, den Mantel anzuziehen. Ich hatte das Gefühl, dass mir die Situation entglitt, dass sie mich regelrecht vorführen wollte. Es war mir so peinlich vor den anderen Eltern. Um den Anschein von Durchsetzungskraft zu erwecken, erklärte ich ihr, dass sie abends keinen Pudding bekommen werde, wenn sie so weitermache …, aber das half natürlich gar nichts.
>
> Kein anderes Kind im Kindergarten benimmt sich so.
> Aoife sieht immer wie die Böse aus. Draußen war sie genauso schlimm. Sie wollte nicht in den Buggy steigen, sie wollte weder ihre Mütze aufsetzen noch ihre Handschuhe anziehen. Ich musste zur Apotheke, wo sie meine Hand nicht halten wollte und dann immer wieder Dinge aus den Regalen zog. An der Theke fing sie an zu brüllen. Der Versuch, sie in den Buggy zu bekommen, artete in eine Rangelei aus, und sie schrie die ganze Zeit. Wieder hatte ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, und empfand mich als völlig unfähig, weil mein Kind unartig war und ich nichts dagegen tun konnte.
>
> Als ich an unsere Straßenecke kam, merkte ich, dass ich, nachdem ich so lange damit gekämpft hatte, Aoife den Mantel anzuziehen, meine Einkaufstasche mit dem Abendessen im Eingangsbereich des Kindergartens vergessen hatte. Ich rannte

zurück, aber es war alles abgeschlossen. Ich fühlte mich verzweifelt. Ich war so wütend auf Aoife, wütender als je zuvor, weil ich im Kindergarten als noch unfähiger dastehen würde.

Als wir nach Hause kamen und ich meinen Partner sah, brach ich in Tränen aus. Ich stand buchstäblich mit dem Rücken zu Aoife und schluchzte. Das gab mir wieder ein schreckliches Gefühl, denn wer weint schon vor seinem Kind? Warum bin ich so eine schlechte Mutter?

Hier ist meine Antwort-Mail:

Wie schrecklich, eine ganze Stunde lang in einem liegen gebliebenen Zug aufgehalten zu werden. Wenn mir das passieren würde, wäre ich so gestresst und frustriert und unglücklich und würde es schrecklich finden, Aoife zu spät abzuholen. Ich wäre so besorgt, dass die Erzieherinnen denken könnten, ich sei eine Rabenmutter, weil ich so spät dran bin. Ich hätte Angst, dass meine Tochter auch Angst hätte. Ich weiß, wie sehr ich mich über so etwas aufregen kann – ich wäre nervös, und alles andere müsste reibungslos ablaufen, damit die Routine so schnell wie möglich wiederhergestellt wäre. Also würde ich es so eilig haben, wieder auf Kurs zu kommen, dass ich keine Energie mehr übrig hätte, um darüber nachzudenken, wie es wohl Aoife ginge. Ich würde versuchen, sie dazu zu bringen, sich zu benehmen, weil ich nicht einen Funken emotionaler Energie mehr übrig hätte, um mich zu bremsen, um herauszufinden, wie Aoife sich fühlt und wie man sie beruhigen kann. Es wäre mir furchtbar peinlich, wenn andere Menschen, statt Liebe und Kooperation zwischen uns zu erleben, den Wutanfall meines Kindes sehen würden und ich anscheinend nichts dagegen tun könnte. (Jetzt, aus einer gewissen Distanz zu den Kleinkinderjahren, kann ich sagen, dass wir das alle erlebt haben.) Ich würde mich schrecklich fühlen, weil ich ihr mit etwas gedroht

hätte. Dann noch den Einkauf stehen zu lassen – das wäre alles zu viel für mich. Auch ich wäre in Tränen ausgebrochen, sobald ich die sicheren Arme von jemandem gefunden hätte, der mich kennt und liebt.

Jetzt werde ich mir vorstellen, wie es für Aoife ist:

Hi, Mama. Ich kann noch nicht schreiben und auch noch nicht so gut reden, aber wenn ich mich erklären könnte, würde ich etwa das sagen:

Es würde wirklich helfen, wenn du, statt mich als »ungezogen« zu beurteilen und das als plausible Erklärung zu verwenden, überlegen würdest, was da zwischen uns abläuft.

Im Kindergarten hatte ich ein unterschwelliges Gefühl des Unbehagens, weil es sich anfühlte, als ob du schon hättest da sein sollen und ich bei dir sein sollte. Als du dann gekommen bist, habe ich gerade ein kompliziertes Spiel gespielt. Du hast mir gesagt, dass wir sofort aufbrechen und ich meinen Mantel anziehen soll. Ich sagte: »Nein.« Dann hast du darauf bestanden, und dann habe ich geschrien, und dann warst du gar nicht glücklich. Es lief nicht gut.

Schauen wir uns an, warum ich »Nein« gesagt habe. Ich habe es mir angewöhnt, »Nein« zu sagen, wenn mir die Dinge zu schnell gehen und ich möchte, dass sie langsamer werden. Ich versuche nicht, schwierig oder manipulativ zu sein, es ist nur eine automatische Reaktion, weil ich plötzliche, unerwartete Veränderungen hasse. Du warst so fahrig und gehetzt, dass ich keine Verbindung zu dir bekommen konnte, und das hat mir Angst gemacht, und wenn ich Angst bekomme, werde ich auch wütend. Du denkst immer darüber nach, was in der Zukunft geschehen muss, aber ich lebe in der Gegenwart, und ich brauche es, dass du mit mir zusammen in der Gegenwart lebst, sonst fühle ich mich allein und werde sauer.

Als du zu spät kamst, brauchte ich es, dass du langsamer machst und erklärst, was passiert ist. Dann brauchte ich es, dass du mir erklärst, was als Nächstes passieren wird, damit ich es verstehen kann. Ich habe noch nicht

gelernt, wie man flexibel ist, also brauche ich mehr Zeit als du, um Fahrt aufzunehmen. Meinen Mantel anzuziehen UND mitten im Spiel aufzuhören war einfach zu viel auf einmal für mich. Ich wette, wenn du mitten in einer komplizierten Arbeit wärst (das Spielen entspricht für mich ja einer komplizierten Arbeit) und unterbrochen würdest, wärst du auch frustriert.

Ich brauche eine Vorwarnung, wenn du willst, dass ich aufhöre, etwas zu tun, was auch immer es ist. Ich brauche für jede Sache eine eigene Vorwarnung: mit dem Spielen aufzuhören, meinen Mantel anzuziehen, in den Buggy zu steigen. Ich brauche auch Zeit, um jede Vorwarnung aufzunehmen. Sag mir, was der Plan ist, wenn du ihn kennst, und gib mir die Chance, ihn aufzunehmen und zu verstehen. Ich brauche vielleicht eine fünfminütige Vorwarnung, bevor ich mit dem Spielen aufhören muss, und es wird mir schwerfallen, darauf zu reagieren. Dann eine dreiminütige Vorwarnung. Dann eine einminütige Vorwarnung. Wenn ich den Gedanken, meinen Mantel drinnen anzuziehen, immer noch nicht ertragen kann, trage ihn nach draußen und bitte mich, ihn dort anzuziehen. Und ich hasse wirklich den Tempowechsel, wenn ich in den Buggy steigen soll, statt zu laufen. Meine Energie kann dann nirgends hin, also platzt sie einfach frustriert aus mir heraus.

Wenn du mir sagst, ich solle nicht »Nein« sagen oder aufhören, herumzulaufen oder zu schreien, und mir Folgen androhst, hilft das nicht, denn ich habe noch nicht die Fähigkeit erworben, die möglichen Folgen meines Verhaltens zu bedenken. Diese neuronalen Bahnen werden zu gegebener Zeit aufleuchten. Wenn du im Moment mit mir schimpfst, denke ich, dass du mich nicht verstehst, und dann werde ich ängstlicher und wütender und muss umso öfter »Nein« sagen. Wenn ich mich überfordert fühle, kann ich nicht still und ruhig sein.

Es würde helfen, wenn du versuchen könntest, meine Schwierigkeiten zu erkennen und sie so zu beschreiben, dass ich es verstehe. Zum Beispiel: »Du bist traurig, weil du nicht mit diesem lustigen Spiel aufhören möchtest.« Indem du meine Frustrationen und Ängste in Worte fasst, werde ich auch lernen, Worte zu verwenden. Dann kann ich besser

kommunizieren und laufe weniger Gefahr, die Kontrolle über mich zu verlieren.

Wenn du sauer bist oder mir sagst, dass ich dumm bin, werde ich einfach gar nichts mehr tun oder schreien. Ich weiß: Wenn du gestresst bist und es eilig hast, ist es für dich schwer, darüber nachzudenken, wie du mit mir in Beziehung treten kannst, anstatt mich nur dazu zu bringen, gewisse Dinge zu tun oder mich auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Aber wenn wir einen richtigen Austausch haben, in dem ich mich abgeholt, gesehen, geliebt und verstanden fühle, dann bin ich ruhig und meine Gefühle platzen nicht in Form von unangemessenem Verhalten aus mir heraus.

Wenn du mir in der Apotheke gesagt hättest, was du denkst und tust, hätte ich dir helfen können. Aber weil du mir gerade gesagt hattest, ich solle mich benehmen, habe ich dich kopiert und Dinge aus den Regalen geholt. Bitte beteilige mich an den Aufgaben, auch wenn du denkst, dass du keine Zeit hast. Es dauert sowieso lange, denn im Moment verbringst du diese Zeit damit, mich zu ermahnen.

Obwohl du geweint hast, hat Papa dich geliebt und dich in den Arm genommen. Wie schön, dass er verstand, warum du deinen Einkauf stehen gelassen hattest. Genau das brauche ich auch. Wenn wir im Kindergarten gekuschelt hätten, als ich traurig war, weil ich aufhören musste zu spielen, wären wir vielleicht beide besser miteinander zurechtgekommen. Mama, weil du weißt, dass du und ich für immer zusammen sind, kümmerst du dich oberflächlich gesehen mehr darum, was andere Leute denken könnten. Ich verstehe das, aber es ist nicht hilfreich, wenn du dich aus ihrer Perspektive beurteilst.

Eines Tages, Mama, werde ich Enttäuschungen ertragen, flexibel bei Plänen sein, ich werde meine Gefühle in Worte fassen können, anstatt mich unangemessen zu verhalten, und ich werde auch lernen, deine Gefühle einzubeziehen, denn das werde ich von dir lernen, wenn du an meine denkst.

Und mach dir keine Sorgen, ob du gut oder schlecht in der Erziehung bist. Du bist die beste Mama der Welt und die einzige, die ich je wollte.

Investieren Sie Zeit lieber früh positiv als später negativ

Elternschaft wird immer zeitaufwendig sein. Es ist besser, diese Zeit positiv einzubringen, indem man Schwierigkeiten vorbeugt, als negativ, nachdem die Probleme aufgetreten sind. Wenn Ihr Tempo für Ihr Kind zu schnell ist, wenn Sie Ihre Gefühle ihm gegenüber nicht verbalisieren, wenn Sie es nicht vorher über Ihre Pläne informieren, wenn Sie es nicht in irgendwelche Aufgaben einbeziehen, werden Sie die Zeit, von der Sie dachten, Sie hätten sie gespart, stattdessen damit verbringen, mit Ihrem Kind herumzuschimpfen. Sie kommen nicht umhin, Zeit in Ihr Kind zu investieren, warum tun Sie es also nicht positiv? Glücklicherweise kann ich berichten, dass Aoife sich allmählich angemessener verhielt, als Gina lernte, langsamer zu werden, die Verbindung mit Aoife zu halten, indem sie in der Gegenwart blieb. Sie begann Situationen aus ihrer Sicht zu sehen und sie einfach für sie in Worte zu fassen.

Übung: Wie man Schwierigkeiten vorhersagt

Wenn Sie eine Situation ändern wollen, mit der Ihr Kind oft Schwierigkeiten hat, oder wenn Sie wissen, dass eine potenziell knifflige neue Situation bevorsteht, kann es wirklich helfen, innezuhalten und sich vorzustellen, wie es ist, Ihr Kind zu sein, zu formulieren, was es sagen würde, wenn es seine Gefühle identifizieren und artikulieren könnte – und wüsste, was helfen würde. Versuchen Sie, das alles in Form eines Briefes an sich selbst aus der Sicht Ihres Kindes oder Babys aufzuschreiben, wie ich es oben getan habe. Das Aufschreiben kann Ihnen wirklich helfen, in

die Denkweise Ihres Kindes einzusteigen – und so kann klarer werden, wie Sie beide eine friedlichere Zeit miteinander verbringen können.

Gefühle in Worte fassen

Ein Alternativvorschlag kann helfen, wenn wir möchten, dass ein Kind (oder jemand anderes!) ein Verhalten unterlässt, wie im folgenden Beispiel:

Johns vierjähriger Sohn Junior wachte jeden Morgen auf, fing an zu schreien, rannte ins Schlafzimmer seiner Eltern und brüllte weiter, bis man ihn in den Arm nahm.

Eines Morgens schlug John seinem Sohn vor, eine neue Taktik auszuprobieren und in ihr Schlafzimmer zu kommen, ohne zu schreien. Er sagte zu Junior: »Du kannst einfach sagen: ›Guten Morgen, Mama und Papa, ich möchte bitte gern in den Arm genommen werden.‹« Junior versuchte es, aber es gab immer noch Tränen.

Juniors Mutter fragte ihn: »Fühlst du dich einsam, wenn du aufwachst?«, und er nickte. Sie schlugen vor, dass er stattdessen sagen könne: »Guten Morgen, Mama und Papa. Ich bin einsam und möchte gerne in den Arm genommen werden, bitte.« Das änderte alles. Junior hüpfte jeden Morgen ins Schlafzimmer, sagte seinen neuen Satz und bekam eine Umarmung.

Nach ein paar Tagen sagten die Eltern: »Du wirkst gar nicht einsam. Du kannst glücklich sein und trotzdem in den Arm genommen werden!« Am Ende hatte Junior einen neuen Morgensatz: »Mir geht es gut, und ich will kuscheln.«

Die Geschichte von Junior veranschaulicht, wie sich Gefühle verändern können, wenn man sie in Worte fasst. (Das funktioniert auch bei Erwachsenen.)

Es kann schwer sein, als Elternteil die Gefühle seines weinenden und schreienden Kindes anzuerkennen, weil man nicht glauben will, dass das eigene Kind leidet. Man hat Angst, dass man das Leid noch vergrößert, indem man es benennt, aber normalerweise wird es dadurch besser. Man braucht Zeit, um Dinge in Worte zu fassen, und einem wütenden Kind fällt es noch schwerer, die richtigen Worte zu finden, also ist das Ihre Aufgabe.

Als Flo noch ein Kleinkind war, ging ich immer mit ihr zum Schwimmen. Einmal konnte ich nicht, also begleitete mein Mann sie. Ihre Schwimmstunde lief gut, bis es Zeit zum Gehen war und mein Mann auf die Treppe zum Ausgang zusteuerte. Wir stiegen normalerweise über die Treppe zum Schwimmbad hinab und verließen es mit dem Lift. Also sagte Flo, damals 22 Monate alt, »Nein« und setzte sich auf den Boden.

Das war unangemessen. Es passt zur normalen Definition von »schlechtem« Verhalten, aber Flo benahm sich nicht schlecht, sie wollte nur, dass die Routine eingehalten wurde. Sie hatte noch nicht gelernt, flexibel zu sein oder klar zu formulieren, was sie wollte. Statt sich die Zeit zu nehmen, um herauszufinden, worum es bei dem »Nein« ging, hob mein eiliger, genervter Mann sie hoch und trug sie die Treppe hinauf, was überhaupt nicht das war, was sie wollte – also heulte sie los. Als sie zu Hause ankamen, waren beide stinksauer. Nachdem ich die Geschichte gehört hatte, schaute ich in ihre großen blauen Augen, in denen noch immer die Tränen standen, und fragte: »Du hast dich darauf gefreut, den Liftknopf zu drücken, nicht wahr?« Ein kleines Nicken. »Und Papa wusste nicht, dass du deshalb in den Aufzug gehen und nicht die Treppe benutzen wolltest, oder?« Ein Kopfschütteln.

Wir haben aus dieser Erfahrung gelernt, dass man viele Vorwarnungen, etwas Fantasie und vielleicht sogar so etwas wie eine Probe braucht, wenn man von einer normalen, heiß geliebten Routine abweichen will.

Sinnlose Erklärungsversuche

Ich hatte Glück und konnte erraten, was schiefgelaufen war. Aber oft treten Situationen auf, in denen man das nicht erraten kann. Vielleicht haben Sie mit Ihrem Kind etwas unternommen, das eigentlich schön sein sollte, Sie sind zum Beispiel schwimmen gegangen, doch alles endete in Tränen, und Sie haben keine Ahnung, warum.

Es ist natürlich, dass Sie nach einer Erklärung dafür suchen, warum ein Kind weint oder schreit oder sich weigert, etwas zu tun – sonst haben Sie das Gefühl, die Lage nicht mehr zu kontrollieren –, aber es ist auch wirklich okay, es nicht zu wissen und neugierig zu bleiben. Meist greifen Eltern auf »Es ist müde« als Erklärung zurück, was ein Faktor sein mag – oder auch nicht. Aber ich kann mich daran erinnern, dass ich als Kind noch wütender wurde, wenn ich diese Erklärung hörte, weil sie nicht meine Gefühle spiegelte und ich mich deshalb unverstanden fühlte. Die »müde« Erklärung mögen Eltern sehr, aber ich denke, wir alle wissen, wer da eigentlich müde ist, und es ist nicht das Kind!

Es gibt noch einige andere Deutungen von unangemessenem Verhalten, die dem Kind sogar schaden können, wenn es sie hört. Wenn Sie bereit sind, sie bei sich selbst zu erkennen, haben Sie schon mit der Reparatur begonnen:

»Sie tun das nur, um Aufmerksamkeit zu bekommen«

Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit, egal, wie alt er ist. Wenn ein Kind automatisch genug Aufmerksamkeit hat und sich sicher fühlt, dass Aufmerksamkeit da ist, wenn es sie braucht, muss es keine fehlangepassten Wege entwickeln, um sie zu bekommen. Wenn Ihr Kind etwas

Unangenehmes tut, um Aufmerksamkeit zu erregen, fordern Sie es stattdessen auf, direkt um etwas Aufmerksamkeit zu bitten.

Meine Tochter bat mich oft um einen Apfel, den sie aber eigentlich gar nicht wollte. Sie wollte einfach nur, dass ich mich freute und sie anstrahlte. Als ich merkte, dass die Äpfel, die ich ihr gab, meistens nicht gegessen wurden, schaltete ich und bat sie, stattdessen um Aufmerksamkeit zu bitten. Das wurde zu einem lustigen Spiel zwischen uns, bei dem viel weniger Äpfel im Müll landeten. Und sie schämte sich nicht dafür, das zu wollen, was wir alle manchmal wollen – Aufmerksamkeit.

»Sie sind manipulativ«

Kleinkinder haben nicht die Fähigkeit, böswillige Vorsätze umzusetzen; sie sind einfach sie selbst, sie planen nicht, Sie zu ärgern. Babys und Kinder sind die Summe ihrer Gefühle; sie haben noch nicht gelernt, diese Gefühle zu beobachten, herauszufinden, was sie wollen, und dann danach zu fragen. Dabei brauchen sie Hilfe.

Wenn Ihr Kind einen Wutanfall hat, um sich tritt und womöglich mit dem Kopf gegen die Wand rennt, folgt es damit keiner im Voraus geplanten Strategie, es lebt seine Gefühle und braucht Hilfe, um sie angemessener zu artikulieren.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein älteres Kind versucht, Sie auszutricksen, und der Wutanfall eher wie ein Amateur-Drama aussieht, können Sie sagen, wie Sie sein Verhalten erleben. Sie können in Worte fassen, was es Ihnen damit womöglich zu sagen versucht. Zum Beispiel: »Ich habe das Gefühl, dass du versuchst, mich zu täuschen, damit ich dir deine Hausaufgaben erlasse. Ich schätze, es kann sich einsam anfühlen, sie allein zu machen. Ich setze mich neben dich, während du sie machst.«

»Sie wissen genau, wie sie mich auf die Palme bringen«

Nur weil Sie die Reaktion Ihres Kindes auf Frustration als unangemessen empfinden, bedeutet das nicht, dass es eine Vorstellung davon hat, welche Wirkung diese Reaktion hat oder wie man diese Wirkung absichtlich erzielt. Meine Tochter versuchte nicht, mich zu ärgern, als sie sich auf dem

Rückweg vom Einkaufen auf eine Treppenstufe setzte – obwohl ich für einen Moment Frustration aufkommen fühlte. Sie versuchte auch nicht, ihren Vater zu ärgern, als sie sich im Schwimmbad auf den Boden plumpsen ließ; sie hatte einfach noch nicht die Worte, um zu sagen, was sie wollte. Kinder lernen, mithilfe von Worten zu beschreiben, wie sie sich fühlen und was sie möchten, wenn wir ihnen Vorbilder dafür bieten. Und diese Fertigkeit zu erlernen ist viel komplizierter, als beispielsweise zu lernen, nach einem Keks zu fragen – besonders wenn es um starke Emotionen geht.

»Irgendwas stimmt nicht mit ihnen«

Einige Kinder lernen soziale Fähigkeiten langsamer als andere, andere haben größere Schwierigkeiten, mit Frustration umzugehen, wieder andere brauchen länger, um zu lernen, wie man flexibel reagiert und Konflikte löst. Dies führt zu einigen Problemen für sie wie für ihre Eltern. Es gilt wahrscheinlich weithin als altersgerecht für ein Kleinkind, wenn es sich auf den Boden wirft und brüllt, weil es die Treppe anstelle des Aufzugs benutzen soll – aber wie ist das bei einer Sechs- oder Siebenjährigen? Da erwartet man in der Regel, dass das Kind inzwischen über so etwas hinausgewachsen sein sollte. Aber einige Kinder brauchen mehr Hilfe, um herauszufinden, was sie fühlen. Sie müssen mehr angeleitet werden, geeignete Wege einzuschlagen, um diese Gefühle auszudrücken oder zu kontrollieren. Da hilft es sehr, wenn jemand, der auf der Seite des Kindes steht, seine Gefühle treffsicher benennt. Und dieser Jemand sind Sie.

Sie werden nicht immer ausloten können, was da gerade vor sich geht, aber es wird die zukünftige Zusammenarbeit fördern und die Beziehung zu Ihrem Kind voranbringen, wenn Sie ihm in seiner Not freundlich und nicht strafend begegnen.

Wenn Sie Hilfe oder Beruhigung in Bezug auf das Verhalten Ihres Kindes brauchen, weil es viel länger als alle anderen auf einer Stufe stehen zu bleiben scheint, gehen Sie zu einer Familientherapeutin oder einem Sozialarbeiter. Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt oder die Schule sollte Ihnen die Hilfe, die Sie benötigen, empfehlen können. Dieser Schritt kann

zu einer Diagnose führen, die Ihnen vielleicht Erleichterung bringt und durch die Sie mehr Hilfe und Unterstützung erhalten.

Der Nachteil einer Diagnose ist, dass sie auch eine Art Urteil ist, ein Schlusspunkt. Sie kann eine Tür schließen, wenn es darum geht, die Gefühle hinter einem Verhalten zu betrachten und zu lernen, sie zu verstehen. Eine Diagnose kann zu einer Entschuldigung für das Verhalten werden. Und es besteht die Gefahr, dass man davon ausgeht, dass die Dinge nie besser werden, und seinen Optimismus verliert, sobald das Verhalten ein Etikett trägt.

Oder schlimmer noch: Eine Situation, bei der das gar nicht nötig ist, wird als Krankheit aufgefasst. Nehmen wir das Beispiel ADHS: Bei Kindern, die im August geboren (und dementsprechend früh eingeschult) wurden, wird häufiger ADHS diagnostiziert als bei September-Kindern (die erst ein Jahr später eingeschult wurden). Ich glaube, das zeigt, dass Ämter und Ärzte zu der Ansicht neigen, dass im August Geborene eine Erkrankung haben, anstatt nur weniger erwachsen zu sein als ihre Altersgenossen, die fast ein Jahr zuvor geboren wurden. Das soll nicht heißen, dass alle Medikamente, die das Verhalten hemmen können, schlecht sind, sondern nur, dass sie ein allerletzter Ausweg sein sollten.

Wenn Sie das Gefühl haben, mit dem Verhalten Ihres Kindes nicht fertigzuwerden, suchen Sie lieber früher als später professionelle Hilfe, denn je länger Sie Gewohnheiten entwickeln, die Ihrer Beziehung zu Ihrem Kind abträglich sind, desto länger kann es dauern, sie zu entwirren.

Wie streng sollte man als Eltern sein?

Die drei wichtigsten Stile, um das Verhalten eines Kindes zu steuern, sind:

1. Strenge, 2. Laxheit und 3. Kooperation.

1. Strenge ist wahrscheinlich das Mittel, an das wir beim Stichwort Disziplin bei Kindern am häufigsten denken. Es geht darum, dem Kind Ihren erwachsenen Willen aufzuzwingen. Zum Beispiel bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind sein Zimmer aufräumt, und Sie bestrafen es, wenn es das nicht tut.

Niemand ist besonders begeistert, wenn ihm der Wille eines anderen auferlegt wird, und Kinder bilden da keine Ausnahme. Einige Kinder reagieren vielleicht konform, aber bei Weitem nicht alle. Diese Art, die Dinge zu regeln, führt zu Patt-Situationen, zu Sieg und Niederlage, zu Demütigung und Wut.

Hier besteht die Gefahr, dass Sie vorleben, »recht zu haben«, unflexibel und wenig frustrationstolerant zu sein. Indem Sie Ihrem Kind Ihre Rechthaberei aufzwingen, könnten Sie ihm, ohne es zu wollen, beibringen, dass es immer recht haben, unflexibel und intolerant sein muss.

Dann können Sie in einen Kreislauf wechselseitiger Inflexibilität geraten oder, anders ausgedrückt, in völlig verfahrene Situationen, Schreiduelle oder einen Rückzug aus der Kommunikation mit Ihnen. Dies ist keine gute langfristige Strategie für eine entspannte Beziehung zu Ihrem Kind. Das heißt nicht, dass man nicht gelegentlich sagen kann: »Spielzeug aufräumen, aber sofort«, doch das muss eine Ausnahme in der Kommunikation sein, nicht die Regel.

Wenn Sie immer autoritär mit Ihren Kindern umgehen, setzen Sie auch deren zukünftige Beziehung zu Autoritäten aufs Spiel. Es kann sie daran

hindern, mit einer Autorität zusammenzuarbeiten oder selbst ein Anführer zu sein, oder Sie können einen Diktator heranzüchten. Zusammenfassend lässt sich sagen: Die konsequente Durchsetzung des eigenen Willens ist weder der beste Weg, um Moral oder Bereitschaft zur Zusammenarbeit bei Ihrem Kind zu fördern, noch ist es ein guter Weg, um eine positive Beziehung zu ihm zu pflegen.

2. Laxheit heißt, dass Sie Ihrem Kind nie irgendwelche Standards oder Erwartungen vermitteln. Wenn Eltern ihren Kindern keine Grenzen setzen, ist das nicht selten eine Gegenreaktion auf die vorherrschende angstgetriebene, risikoaverse Kindererziehung oder auf die eigene autoritäre Erziehung. Einige Kinder sind vielleicht in der Lage, eigene Standards und Erwartungen an sich selbst festzulegen, aber nicht alle können das. Ein Kind, das nicht weiß, was von ihm erwartet wird, kann sich verloren und unsicher fühlen. Manchmal, wenn wir als Eltern fest entschlossen sind, nicht das zu tun, was unsere eigenen autoritären Eltern getan haben, können wir zu weit in die Gegenrichtung schwingen und unseren Kindern überhaupt keine Grenzen setzen. Wenn man darüber nachdenkt, reagieren wir in diesen Situationen immer noch stärker auf unsere eigenen Eltern als auf die Situation, in der wir uns in der Gegenwart befinden.

Allerdings ist es nicht nur schlecht, locker zu sein; es kann manchmal die beste Lösung für eine Situation in der Gegenwart sein. Denn hin und wieder ist es sinnvoll, eine Erwartung, die man an sein Kind hatte, fallen zu lassen, weil es noch nicht bereit dafür ist. Ihr ältestes Kind hatte zum Beispiel kein Problem damit, aufzuräumen, ihr zweites jedoch fühlt sich davon überwältigt. Statt sich in einen Kampf zu stürzen, in dem niemand gewinnt, sondern nur das Wohlwollen verloren geht, lassen Sie die Erwartung lieber für den Moment fallen. Sie bestehen also erst gar nicht darauf, dass das Spielzeug aufgeräumt wird. Dies ist nicht unbedingt ein Nachgeben, sondern die bewusste Entscheidung, eine Grenze für Ihr Kind zu verschieben, bis es dazu bereit ist, sie einzuhalten. Locker zu sein kann eine positive kurzfristige Lösung sein, bis Ihr Kind für die kooperative Methode bereit ist.

3. Die kooperative Methode sieht so aus, dass Sie und Ihr Kind die Köpfe zusammenstecken, um ein Problem zu lösen, sodass Sie mehr Berater als Diktator sind. Dies ist mein bevorzugter Ansatz, da es darum geht, gemeinsam nach einer Lösung für das Problem zu suchen.

Wie also sieht die kooperative Methode aus, und wie funktioniert sie?

1. Definieren Sie das Problem, indem Sie sich selbst definieren. »Ich brauche Ordnung in deinem Zimmer, und ich möchte, dass du es aufräumst.«
2. Klären Sie die Gefühle, die hinter dem Verhalten stehen. Das Kind braucht vielleicht Hilfe dabei. Zum Beispiel: »Hältst du es für unfair, dass du dein Zimmer aufräumen musst, obwohl dein Freund das Chaos angerichtet hat?« »Fühlst du dich von der Aufgabe überfordert und hast das Gefühl, dass es ewig dauern wird, bis alles erledigt ist?«
3. Nehmen Sie diese Gefühle wahr und erkennen Sie sie an. »Ich kann verstehen, dass es sich ungerecht anfühlt.« Oder: »Wenn man mit einer schweren Arbeit anfängt, kann man sich leicht überfordert fühlen.«
4. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. »Ich möchte noch immer, dass das Zimmer aufgeräumt ist. Wie könntest du das am einfachsten schaffen?«
5. Bleiben Sie am Ball und wiederholen Sie die einzelnen Schritte bei Bedarf.

Und bewerten Sie Ihr Kind nicht.

Stufe 2 kann knifflig sein, da es Ihnen vielleicht schwerfällt, etwas zu sagen, das Sie nicht bestärken wollen, aber wenn Sie ein Gefühl, das Sie persönlich für unangemessen halten, nicht anerkennen, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind sich vollkommen verweigert. Da Ihr Kind möglicherweise nicht in der Lage ist, alles zu artikulieren, was es fühlt, müssen Sie eventuell auf eine Multiple-Choice-Methode zurückgreifen, um die Gefühle hinter dem Problem offenzulegen, wie das Beispiel oben zeigt.

Wenn Sie die Gefühle Ihres Kindes geklärt haben, können Sie das

Problem neu definieren. Aber bitte nicht so: »Dein Zimmer ist ein Chaos und du solltest es besser aufräumen, oder ich werfe alle deine Spielsachen weg.« Das würde nur ein Gefühl der Scham und Bedrohung provozieren und Ressentiments aufbauen. Stattdessen sollten Sie sich einfühlen. Dies erfordert Übung und kann sich kontraintuitiv anfühlen, aber Kinder lernen, die Gefühle anderer Menschen zu berücksichtigen, indem sie spüren, dass man auch ihre berücksichtigt.

Wenn Sie gemeinsam Lösungen erarbeiten, ist es wichtig, Ihrem Kind die Führung zu geben und nichts von dem, was es vorschlägt, sofort abzulehnen. Es kommt vielleicht auf die Idee: »Wir könnten mein Zimmer so lassen, wie es ist.« Dann wäre vielleicht diese Antwort angemessen: »Ja, das könnten wir tun. Du bist vielleicht mit dieser Lösung zufrieden, aber ich habe Schwierigkeiten damit. Nicht nur, dass ich mich nicht wohl damit fühle, es wäre auch schwer, das Zimmer zu putzen oder deine saubere Kleidung einzuräumen. Was könnten wir sonst tun?«

»Ich weiß nicht.«

»Okay. Wir sind nicht in Eile, lass dir Zeit.«

Es ist wichtig, dass Sie nicht alle Antworten parat haben, denn damit entmachten Sie Ihr Kind. »Ich könnte das Spielzeug wegräumen, dann eine Pause einlegen, und dann kannst du mir bei der Kleidung helfen, weil ich das Falten schwierig finde.« – »Okay, das hört sich gut an. Komm und hol mich, wenn es ans Wäschefalten geht und wir üben zusammen, wie man es am besten macht.«

Wenn Sie mit der autoritären Methode aufgewachsen sind, halten Sie diese vielleicht für das Ideal. Die kooperative Methode kann dagegen sehr langwierig erscheinen. Das Wichtige dabei ist jedoch, dass nicht nur das Zimmer aufgeräumt wird, sondern Sie beide sich auch offen über Ihre Gefühle austauschen, Ihre Beziehung pflegen und lernen, Kompromisse zu finden und Probleme zu lösen. Die eigentliche Arbeit der Elternschaft ist nicht das Aufräumen, sondern das Miteinander mit Ihren Kindern und die Unterstützung bei der Entwicklung. Die kooperative Methode hilft, die wesentlichen Fähigkeiten für soziales Verhalten zu entwickeln: Frustrationstoleranz, Flexibilität, Problemlösungsfähigkeit und

Einfühlungsvermögen.

Mehr zu Wutanfällen

Wenn Sie ein Kind bei einem Wutanfall beobachten, werden Sie feststellen, dass es sich nicht aus Spaß so aufregt. Es tobt nicht, weil es das will. Und es agiert wahrscheinlich auch nicht aus einer vorsätzlichen Taktik heraus; das Kind lebt seine Gefühle aus, seine Frustration, Wut und Traurigkeit.

Für Wutanfälle gilt das Gleiche wie für jedes andere Verhalten, das Sie nicht mögen: Fragen Sie sich selbst: Welche Gefühle vermittelt diese Kommunikation? Was steckt hinter dem Verhalten? Sobald Sie diese Emotionen erraten oder herausgearbeitet haben, sprechen Sie sie an und zeigen Sie, dass Sie sie ernst nehmen. Zum Beispiel: »Du bist sehr wütend, weil ich dir kein Eis vor dem Mittagessen erlauben kann.« Und wenn schließlich die Ruhe wiederhergestellt ist, sprechen Sie mit dem Kind und helfen Sie ihm, einen akzeptableren Weg zu finden, um seine Gefühle auszudrücken. »Du kannst mir sagen, dass du wütend bist, wenn ich dir nicht das gebe, was du willst. Ich kann es besser verstehen, wenn du nicht so schreist.« Zum Beispiel kann der Wutanfall eines Kleinkindes auf Frustration zurückzuführen sein. Das Kleinkind entscheidet sich nicht für einen Wutanfall, es hat ihn einfach. Wenn es erst einmal mittendrin ist, vergisst es vielleicht sogar, was es so frustrierend fand. Das Eis ist vergessen; das Gefühl bleibt. Ich finde es besser, wenn das Kind in dieser Situation nicht allein gelassen wird, wenn der Betreuer im Dialog mit ihm bleibt. Auch wenn Sie nur, sobald es einmal frisch Atem holt, ein mitfühlendes »Oh, du Armes« einwerfen, weiß das Kind, dass es nicht allein mit seinen Gefühlen ist. Niemand tanzt gern ganz allein, auch wenn es ein Kriegstanz ist. Es gibt eine Ausnahme: wenn Sie das Kind aus seiner Sicht absichtlich missverstehen und das die Ursache seiner Wut ist oder wenn Sie

Ihre eigenen Gefühle nicht richtig annehmen und einordnen können. Allerdings fühle ich mich unwohl bei dem Gedanken, dass ein Kind eine so extreme Belastung allein durchstehen muss.

Es hilft, das Gefühl hinter dem Wutanfall zu benennen: »Du bist wirklich wütend, nicht wahr?« Wenn Ihr Kind verstört ist, braucht es Trost: »Es tut mir leid, dass du so traurig bist.« Das heißt nicht unbedingt, dass man ihm gibt, was es will, denn das ist vielleicht nicht möglich oder nicht ratsam. Es brüllt womöglich, weil es nicht zum Mond fliegen oder nicht mit Haien schwimmen darf.

Versuchen Sie die Situation aus der Sicht des Kindes zu sehen. Trösten Sie es, weil es nicht das haben kann, was es möchte, aber bestrafen Sie es nicht oder schimpfen Sie nicht mit ihm, weil es etwas möchte, das Sie nicht möchten oder nicht geben können. Ein Kind wird lernen, seine Gefühle anzunehmen und einzuordnen, indem es sie von jemand anderem benennen und einordnen lässt, von jemandem, der es versteht, der ruhig bleiben kann, der es nicht beschämt, weil es so fühlt und handelt, und für den die Gefühle des Kindes nie zu viel oder zu groß sein können. Und dieser Jemand sind natürlich Sie.

Ich glaube, Eltern haben manchmal so große Angst vor einem Wutanfall, dass sie deshalb keine Grenze setzen. Ich denke da an Eltern, die das Kind auf dem einen Arm tragen und am anderen schwere Taschen und einen Roller mitschleppen. Ich persönlich würde ein Kind lieber durch einen Wutanfall trösten, als den ganzen Tag einen Roller herumzutragen, aber wir alle haben unterschiedliche Grenzen, also sollte ich mich vielleicht lieber um meine eigenen Angelegenheiten kümmern.

Niemand wurde jemals geheilt, indem man ihn dazu brachte, sich zu schämen oder dumm zu fühlen. Sie können die Gefühle Ihres Kindes bei einem Nervenzusammenbruch annehmen und einordnen, indem Sie es im Arm halten, und manchmal, indem Sie in der Nähe bleiben, sich auf Augenhöhe bringen und zeigen, dass diese Gefühle Ihnen wichtig sind, ohne dass Sie selbst davon überwältigt werden. Sie können mit Worten wahrnehmen und anerkennen, wie sich Ihr Kind fühlt; vielleicht helfen auch schon liebevolle Gesten oder Blicke.

Manchmal kann es notwendig sein, das Kind aus einer Situation herauszunehmen, etwa, wenn es eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellt oder wenn es andere Menschen belästigt. Dann sagen Sie: »Ich muss dich hochnehmen und rausbringen, weil ich nicht zulassen kann, dass du den Hund verletzt / andere Leute belästigst.« Und dann tun Sie das auch. Sie verschlimmern den Wutanfall nur, wenn Sie zurückschreien oder Ihr Kind grob behandeln. Damit bestrafen Sie im Grunde das Kind für seine Gefühle. Auch wenn Sie es bei einem Wutanfall einfach ignorieren, rächen Sie sich damit. Hören Sie auf, den Buggy mit dem schluchzenden Kind darin zu schieben, knien Sie sich vor ihm nieder, geben Sie mitfühlende Laute von sich und nehmen Sie es vielleicht in den Arm.

Es geht nicht darum, dass Sie tun, was das Kind will, wenn es einen Wutanfall hat, sondern darum, dass Sie seine Frustration mitfühlen. Ich habe früher immer verbalisiert, was gerade geschah. »Oh, du bist wütend, weil ich deinen Roller nicht für dich trage« (oder was auch immer gerade das Problem war). Früher oder später wird sich die Frustrationstoleranz Ihres Kindes entwickeln. Ich kann mich an die Freude erinnern, die ich empfand, als meine Tochter nach einer sehr langen Zeit, in der ich das, was sie meiner Vermutung nach in Krisen oder kritischen Situationen fühlte, verbalisiert hatte, begann, ihre Gefühle selbst in Worte zu fassen. »Ich werde wütend«, sagte sie, und ich staunte innerlich, wie weit wir gekommen waren.

Wenn der Wutanfall Ihres Kindes Sie an Ihre Grenzen bringt, denken Sie daran, zu reflektieren und nicht einfach zu reagieren. Und nehmen Sie den Wutanfall nicht persönlich. Atmen Sie und bleiben Sie in Kontakt mit sich selbst und Ihrem Kind.

Beobachten Sie Ihr Kind, nehmen Sie seine Stimmungen wahr, experimentieren und verbalisieren Sie, um herauszufinden, was Ihr Kind kommuniziert. Sie werden allmählich die Auslöser kennenlernen, bei denen es die Kontrolle über seine Gefühle und sein Verhalten verliert, und Sie werden Wutanfälle abwenden können. Viele Eltern wissen, wann es für ihr Kind an der Zeit ist, sich aus einer Gruppe zurückzuziehen, zum Beispiel um eine ruhige Zeit mit einem Elternteil zu verbringen. Oder wann es sich

in einem Buggy zu sehr eingeschränkt fühlt und die Freiheit braucht herumzulaufen. Oder wann es Zeit für eine Mahlzeit ist, bevor der Hunger die Regie übernimmt.

Wenn Ihr Kind häufig Wutausbrüche hat, obwohl es eigentlich schon über die frühkindliche Trotzphase hinaus ist, oder wenn Sie immer wieder in Streit, Pattsituationen und Schreiduelle geraten, ist das ein guter Zeitpunkt, um darüber nachzudenken, was da gerade schiefläuft und was Sie anders machen könnten. Kein Kind steckt permanent in einer Krise, also ist es Ihre erste Aufgabe, wahrzunehmen, wo, wann, mit wem und warum es Wutanfälle bekommt, um die Auslöser zu finden.

Wenn es Dinge wie Überstimulation oder zu viel Lärm sind, können Sie Maßnahmen ergreifen, um diese Situationen zu vermeiden oder zu begrenzen. Es können Übergänge sein – zum Beispiel, wenn Sie das Kind bitten, mit dem Spielen aufzuhören und sich an den Tisch zu setzen. Oder Sie stellen fest, dass das Problem auftreten kann, wenn Sie ungeduldig werden. Ziemlich oft liegt es einfach daran, dass wir zu hohe Erwartungen an das Kind gestellt haben. Ich sage nicht, dass wir keine hohen Erwartungen an unsere Kinder haben sollten, aber wenn wir sie ihnen aufzwingen, bevor sie bereit dafür sind, werden wir sie und uns selbst nur frustrieren. Wir alle entwickeln uns in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Nachdem Sie mögliche Auslöser identifiziert haben, besteht Ihre nächste Aufgabe darin, Ihre Rolle bei der Krise zu betrachten, oder die einer anderen erwachsenen Person, falls der Wutanfall etwa in der Schule stattfindet. Sind Sie unflexibel? Wenn ein Kind mit uns über sein Verhalten kommuniziert, weil es noch nicht gelernt hat, seine Gefühle zu artikulieren, machen wir oft den Fehler und denken, wir müssten strenger sein. Wir sollten uns aber lieber mit der Bedeutung dieses Verhaltens befassen. Streng sein kann bei einigen Kindern »funktionieren«. Und es ist gut, Grenzen zu setzen, bevor Sie an Ihre Grenzen kommen, aber manchmal kann man es übertreiben und unflexibel werden. Mit unserer Halsstarrigkeit bieten wir unseren Kindern ein schlechtes Beispiel oder frustrieren sie noch mehr, was die Situation eskalieren lässt. Wenn ein Kind

zum Beispiel in der Schule nicht die von ihm erwarteten Ergebnisse erzielt, erscheint es Lehrern und anderen Erwachsenen vielleicht logisch, dass es mehr Zeit für seine Aufgaben aufwenden und auf seine Pausenzeit verzichten muss. Wenn Sie dieses Kind jedoch beobachten, sehen Sie vielleicht, dass es herumzappelt, nicht still sitzen und sich nicht konzentrieren kann. Wenn man es zwingt, noch länger zu sitzen, wird es dadurch nicht besser in der Schule. Kaum ein Sechsjähriger kennt sich selbst so gut, dass er Ihnen sagen kann: »Ich habe einen Überschuss an körperlicher Energie. Ich muss jetzt wirklich erst einmal ein bisschen nach draußen, bevor ich wieder still sitzen kann.« Sie werden ihn beobachten müssen, um das herauszufinden.

An der Eagle-Mountain-Grundschule in Fort Worth, Texas, experimentierte das Lehrpersonal damit, die Pausenzeit der Kinder auf eine Stunde zu verlängern – das war mehr als doppelt so lang wie zuvor. Die Lehrkräfte behaupten, dass die Kinder jetzt mehr lernen. Sie haben festgestellt, dass die Schüler den Anweisungen besser folgen, versuchen, selbstständiger zu lernen, und mehr Eigeninitiative bei der Lösung von Problemen zeigen. Selbst die Disziplinprobleme sind kleiner geworden. Die Eltern haben bemerkt, dass ihre Kinder zu Hause kreativer und sozialer sind. Dies ist nur ein Beispiel dafür, dass rigorose Strenge bei Kindern selten die richtige Antwort ist. Oft ist es besser, sich für sie zu öffnen und ihre Bedürfnisse und Wünsche aus ihrer Perspektive zu sehen.

Mit immer neuen logischen Argumenten – Fakten-Tennis – kann man ein Kind nur selten dazu bringen, dass es kooperiert oder aufhört zu schreien. Sehr kleine Kinder können mit Logik nichts anfangen. Oft hilft es aber, wenn man mit ihnen fühlt. Eltern schauen selten auf sich selbst, wenn sie sich über ihre Kinder ärgern. In ihren Augen ist das Kind einfach nur nervig und »benimmt sich schlecht«. Aber jede Situation zwischen Ihnen und Ihrem Kind findet in der Beziehung zu ihm statt. Sie beide meistern sie gemeinsam. Und wenn Sie es so betrachten, haben Sie einen Einfluss darauf, wie das Kind sich verhält. Es ist leichter zu sehen, welche Rolle wir spielen, wenn wir aufhören, um jeden Preis recht zu haben, wenn wir das Gewinner-und-Verlierer-Spiel aufgeben und stattdessen intensiver darüber

nachdenken, wie wir Kooperation und Zusammenarbeit gestalten können.

Quengeln

Besonders ärgern sich die meisten Eltern über das Quengeln, Jammern, Klammern und Wimmern ihrer Kinder. Dabei geht es nicht um das Weinen, wenn ein Kind hinfällt, sondern um das klagende Gewimmer, wenn Eltern sich keinen Grund vorstellen können, warum ihr Nachwuchs traurig sein könnte oder immer noch traurig ist, nachdem sie doch heroische Anstrengungen unternommen haben, um ihn abzulenken oder aufzuheitern.

Vielleicht möchten Sie einfach nur, dass Ihr Kind damit aufhört; Sie sehen es als »schlechtes« Verhalten. Aber ich frage mich, ob der Ärger, den Sie dabei empfinden, etwas damit zu tun hat, dass Sie von Ihren eigenen Gefühlen als trauriges und wehrloses Kind abgeschnitten wurden? Der Ärger über Ihr
Kind könnte daher rühren, dass Sie nicht noch einmal den Schmerz alter Gefühle zerbrechlicher Verwundbarkeit durchleben möchten. Also versuchen Sie stattdessen, Ihr Kind auszubremsen.

Darüber hinaus oder alternativ können Sie das Jammern oder Weinen Ihres Kindes als Kritik an Ihren elterlichen Fähigkeiten erleben. Vielleicht haben Sie die unausgesprochene Erwartung, dass Kinder die ganze Zeit glücklich sein sollten. Deshalb empfinden Sie das, was für das Kind nur Traurigkeit oder Einsamkeit ist, als Erinnerung an Ihre Ohnmacht gegenüber dem, was Ihr Kind in diesem Moment durchmacht.

Bella ist 45 Jahre alt und Managerin in einem großen Unternehmen. Sie ist mit Steve, einem Koch und Restaurantbesitzer, verheiratet, und sie haben drei Jungen im Alter von acht, zwölf und vierzehn Jahren. Sie sind eine

lebendige Familie mit vielen Wochenendaktivitäten und sozialen Kontakten. Die Atmosphäre zu Hause ist von heiterer Geschäftigkeit geprägt. Bella und Steve haben beide anspruchsvolle Jobs, und unter der Woche wohnt Juanita als Tagesmutter und Haushälterin bei ihnen. Sie ist seit dem fünften Lebensjahr des ältesten Jungen bei der Familie.

Bella dachte, dass ihr jüngster Sohn, Felix, ein Problem habe. »Felix ist wirklich anhänglich«, erzählte sie mir. »Obwohl er auch schon acht Jahre alt ist, braucht er Tag und Nacht mehr Aufmerksamkeit als meine beiden anderen Jungen zusammen, als sie in seinem Alter waren. Ich habe mich gefragt, ob ich mit ihm als Baby keine richtige Beziehung geknüpft habe, aber ich glaube, das habe ich. Ich weiß wirklich nicht, warum Felix so unsicher ist.«

Mich interessierte, warum Bella eine geringe Toleranz gegenüber Felix' klammerndem Verhalten hatte und was vielleicht in ihrer Beziehung blockiert war. Ich sagte Bella, sie solle Felix nach seinen Träumen fragen. Ich erwartete nicht, etwas über seine Träume zu erfahren – ich sah darin vielmehr eine Chance, dass Felix sprach und Bella zuhörte.

Bella berichtete mir: »Felix sagte, er habe einen schrecklichen Traum gehabt, in dem er ganz allein war und niemanden finden konnte. Ich fragte ihn, ob er das jemals im wirklichen Leben erlebt habe, und war mir sicher, dass es nicht so war. Ich war überrascht, als er mit Ja antwortete. ›Ich erinnere mich, dass du mich allein im Auto gelassen hast, als wir deinen Bruder in Wales besuchten.‹

Als er das sagte, erinnerte ich mich auch daran. Mein Bruder lebt auf dem Land, und einmal schlief Felix, der damals fast zwei Jahre alt war, tief und fest, als wir ankamen, also holte ich die anderen Jungs ins Haus, packte das Auto aus und räumte die Einkäufe ein. Dann ging ich zurück, um nach Felix zu sehen. Er war aufgewacht und weinte.

Ich war am Boden zerstört, dass er sich daran noch erinnerte. Ich entschuldigte mich und sagte: ›Du kannst nicht länger als fünf Minuten allein im Auto gewesen sein, Liebling‹, und wir umarmten uns. Ich wunderte mich, dass ein winziger Vorfall von vor sechs Jahren für ihn immer noch eine Rolle spielte.«

Für Bella mag der Vorfall winzig gewesen sein, für Felix aber offenbar nicht. Ich fragte Bella, ob Felix jemals vorher oder später an einem für ihn fremden Ort allein gelassen worden sei. Sie sagte: »Nein, aber als er zwanzig Monate alt war, hatte er einen so stark vereiterten Rachen, dass er ins Krankenhaus musste. Die Antibiotika wirkten nicht, und eine Woche lang wurde er in ein künstliches Koma versetzt und an ein Gerät angeschlossen, das ihm beim Atmen half. Während er im Koma lag, war er manchmal allein, aber als er wieder wach war, waren Steve oder ich immer bei ihm.«

»Bella«, sagte ich, »wie schrecklich für Sie, dass Ihr Sohn so krank war, dass er ins Koma versetzt werden musste.« Sie antwortete: »Oh, das war schon okay – ich meine, nicht sehr schön, aber man kommt darüber hinweg.«

Als Bella das sagte, fühlte ich mich abgewiesen, ich hatte den Eindruck, dass meine Sorge unerwünscht war. Und in diesem Moment fühlte es sich für mich so an, als ob sie ihre eigenen Gefühle für Felix' Krankheit verdrängt hätte – und immer noch verdrängte. Ich selbst war entsetzt und aufgewühlt, als ich mir vorstellte, wie es für den kleinen Jungen gewesen sein musste, so schwer krank zu sein, und was seine Eltern dabei durchgemacht haben mussten. Bella erklärte: »Steve sagte, wir könnten ihn womöglich verlieren, aber ich konnte einfach nicht hingehen.« Ich spürte eine weitere Welle der Traurigkeit anbranden und sagte ihr das. Als ich sie ansah, standen auch in ihren Augen Tränen.

Ich sagte: »Das könnte der Grund sein, warum Felix so anhänglich ist – weil er sich ans Leben klammern musste. Er konnte zwar nicht bewusst wahrnehmen, dass Sie nicht da waren, als er im Koma lag, aber er spürte es vielleicht auf einer anderen Ebene, was seinen Traum vom Alleinsein erklären könnte.«

Ob das stimmte oder nicht – Bella nahm es auf, und es half ihr, Felix' Verhalten zu verstehen. Und das wiederum machte es ihr leichter, sich in ihn hineinzuversetzen.

Außerdem gestattete sich Bella vielleicht selbst endlich, die Angst und Traurigkeit über den möglichen Verlust von Felix zu spüren, die sie so lange

unterdrückt hatte. Es ist völlig normal, dass wir unsere schwierigen Gefühle verdrängen, aber damit riskieren wir, unempfindlich gegenüber den schwierigen Gefühlen anderer zu werden, einschließlich unserer Kinder. Bella, die die ganze Zeit ihre Gefühle in Bezug auf Felix' Krankheit unterdrückte, fühlte sich durch Felix' Gefühle irritiert.

Als Bella sich schließlich erlaubte, wahrzunehmen, wie es sich angefühlt hatte, Felix fast zu verlieren, war sie nicht völlig am Boden zerstört, wie sie befürchtet hatte. »Früher dachte ich immer, es sei Felix' Schuld, dass er anhänglich war. Ich dachte: ›Deinen Brüdern geht es gut, warum also nicht dir?‹ Jetzt weiß ich, dass man niemanden für seine Gefühle verantwortlich machen kann.«

Nachdem wir miteinander gesprochen hatten, war es Bella, die einen Traum hatte – einen Albtraum. Sie träumte, dass zwei ihrer Nichten und Felix im Meer schwammen und in Schwierigkeiten gerieten. Die Mädchen wurden gerettet, aber Felix ertrank. Bella schreckte tränenüberströmt und tieftraurig aus dem Schlaf auf und ging nach Felix sehen, der geborgen und gesund schlief. Plötzlich wurde ihr die Ironie des Ganzen bewusst – normalerweise war es Felix, der ins Schlafzimmer seiner Eltern kam.

Wenn Bella sich heute von Felix genervt fühlt, übernimmt sie die Verantwortung dafür. Die Situation hat sich beruhigt. Bella ist sich nicht sicher, ob es daran liegt, dass Felix weniger anhänglich ist, daran, dass sie seine Anhänglichkeit eher zulässt, daran, dass sie sich intensiver um ihn kümmert – oder an allen drei Faktoren.

Es gibt so viele Gründe fürs Klammern und Quengeln, wie es Kinder und Beziehungen zu jeder ihrer Betreuungspersonen gibt. Ich habe diese Fallstudie nicht eingefügt, weil der Beinahe-Verlust eines Kindes ein häufiger Grund für übertriebene Anhänglichkeit wäre. Vielmehr wird unsere Beziehung zu unseren Kindern blockiert, weil wir die Gefühle nicht wahrnehmen wollen, die unsere Kinder in uns auslösen. Das verhindert, dass wir ihnen so nahe sind, wie wir es gern wären, und beschränkt so ihre Fähigkeit, glücklich zu sein.

Gefühle – unsere eigenen wie auch die unserer Kinder – anzuerkennen

und einzuordnen ist wichtig, nicht nur für unsere und ihre psychische Gesundheit, sondern auch als eine Möglichkeit, unsere Auslöser wie auch die unserer Kinder zu verstehen und ein tieferes Wissen darüber zu gewinnen, warum wir uns alle so verhalten, wie wir es tun.

Alle Gefühle – Klammern, Gespenster im Schrank, Monster unter dem Bett, einfache Traurigkeit oder überwältigende Wut – ergeben einen Sinn, wenn wir ihren Kontext gefunden haben. Sollte der Kontext nicht offensichtlich sein, bedeutet das nicht, dass er nicht vorhanden ist. Der erste Schritt sollte es sein, das Gefühl des Kindes zu akzeptieren. Das wird Ihnen helfen, sein Verhalten zu verstehen. Sobald dies geschehen ist, werden Sie es auch ertragen können und so in einer besseren Position sein, um mit Ihrem Kind zusammen Lösungen zu finden und hilfreiche Änderungen vorzunehmen.

Lügende Eltern

Manchmal hüten Familien Geheimnisse, die eigentlich Lügen sind. Sie selbst mögen das vielleicht gar nicht so sehen; sie denken womöglich, dass es nur darum geht, Informationen zurückzuhalten, die das Kind nicht braucht oder die ihm sogar schaden könnten.

Wenn aber eine Familie Informationen zurückhält oder es Lügen innerhalb der Familie gibt, wird dies Auswirkungen haben, auch wenn sich einzelne Familienmitglieder der wahren Situation nicht bewusst sind. Das liegt daran, dass wir körperlich spüren, wenn etwas nicht ehrlich und offen kommuniziert wird.

Wenn Sie Lügen erzählen – oder Informationen weglassen –, um Kinder vor der Realität zu schützen, schwächen Sie deren Instinkte. Sie sagen ihnen etwas, das nicht ihren Wahrnehmungen und Gefühlen entspricht. Diese Kinder fühlen sich irgendwie nicht wohl, und wenn sie dieses Unbehagen nicht artikulieren können, wird es sich wahrscheinlich in unangemessenem Verhalten äußern.

In meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin sollte uns diese Fallstudie das Phänomen nahebringen:

Herr und Frau X suchten wegen ihres jugendlichen Sohnes A einen Psychotherapeuten, Dr. F, auf. A, so sagten seine Eltern, sei außer Rand und Band. Er schwänzte die Schule, experimentierte mit Drogen und Alkohol, war unfreundlich und unkommunikativ und hatte Geld aus der Tasche seiner Mutter gestohlen. Vom Therapeuten wollten sie Ratschläge, um ihn wieder in die Spur zu bringen.

Dr. F erklärte ihnen, dass Kinder in der Pubertät das Bedürfnis

verspüren, sich von ihren Eltern zu lösen, sich einer anderen Gruppe anzuschließen oder eine neue zu gründen. Wenn sie das Gefühl haben, dass sie sich eine eigene Identität abgelöst von ihren Eltern geschaffen haben, müssen sie sich nicht mehr so stark abgrenzen, und die Dinge beruhigen sich. Die Xs bestanden darauf, dass das Verhalten ihres Sohnes darüber hinausgehe.

Dr. F bat sie, von As frühen Jahren zu erzählen. Die Art und Weise, wie die Xs beschrieben, was für ein glücklicher, normaler kleiner Junge A gewesen sei, klang gestelzt, nichtssagend und ohne Details. Die Xs warfen sich dabei geheimnisvolle Blicke zu. Dr. F fiel das auf. Er fragte: »Was verschweigen Sie mir?« Die Xs verstummten und sahen sich wieder an.

»Haben Sie sich immer gut verstanden?«, fragte Dr. F. »Damals waren wir nicht zusammen«, sagte Herr X endlich. Seine Frau warf ihm einen strengen Blick zu. »Sie lebten getrennt, als er klein war?« Dann kam alles heraus. Herr X war nicht As Vater, aber das wusste A nicht. Der leibliche Vater von A, sagte Frau X, habe »nichts getaugt«. Er hatte andere Frauen, war Alkoholiker und starb, als A achtzehn Monate alt war, bei einem Autounfall, den er betrunken verursacht hatte.

»A erinnert sich bestimmt nicht an ihn. Er war sowieso kaum da«, sagte Frau X.

»Er erinnert sich vielleicht nicht bewusst an ihn, aber körperlich hat er vermutlich gespürt, dass er anfangs da war und dann nicht mehr«, sagte Dr. F.

»Wir haben Angst, dass dieses Verhalten in seinen Genen liegt«, sagte Herr X. Verhalten sei eine Kommunikationsform, erklärte Dr. F, es habe eine Bedeutung. »Also, was sagt Ihnen As Verhalten?«

»Es ist, als würde er uns sagen, dass wir uns verpissen sollen«, sagte Herr X.

»Sie haben A eine Lüge erzählt, eine riesige Lüge. Er weiß nicht, worum es geht, aber er hat womöglich das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, und das verstört ihn«, meinte Dr. F.

»Wir haben nicht gelogen, wir haben es ihm nur nicht gesagt«, wehrten sich die Xs.

»Lügen durch Unterlassung«, anwortete Dr. F.

»Und was sollen wir tun?«, fragten die Xs.

»Ich werde Ihnen nicht sagen, was Sie tun sollen. Ich denke aber, dass das ein Teil des Problems sein könnte.«

Die Xs beschlossen, ihrem Sohn die Wahrheit zu sagen. Er war wütend. Er fand heraus, dass sein leiblicher Vater einen Bruder hatte, zog zu ihm, begann sich anzustrengen, brachte gute Leistungen in der Schule und ging auf die Universität.

Für seine Eltern erfüllte sich ihr Wunsch, dass ihr Sohn sich gut verhielt. Jetzt mussten sie nur noch den Bruch reparieren. Sie mussten die Wut ihres Sohnes verstehen, ihm eingestehen, dass sie ihm lieber das perfekte Bild einer perfekten Familie vorgegaukelt hatten, statt die Wahrheit zu sagen. Sie mussten die Auswirkungen anerkennen, die dies auf ihren Sohn gehabt hatte. Sie mussten sich entschuldigen und akzeptieren, welche Gefühle ihr Sohn in Bezug darauf hatte. Ich habe nie erfahren, ob das passiert ist, denn die Geschichte endete dort.

Wenn wir uns wünschen, etwas wäre nicht passiert, belügen wir unsere Kinder oft, indem wir ihnen nichts davon erzählen. Es ist ganz natürlich, wenn wir unsere Kinder vor schwierigen Gefühlen schützen wollen, aber hier sind nicht ihre Gefühle das Problem, sondern unsere Angst vor ihren Gefühlen. Deshalb ist es meiner Ansicht nach besser, dass sie zum Beispiel wissen, wenn Sie, Ihre Partnerin oder Ihr Partner Schwierigkeiten hatten und alles darangesetzt haben, sie zu lösen. Halten Sie Dinge, die die Welt Ihres Kindes betreffen, lieber nicht geheim. Wenn es sich Sorgen macht, können Sie es beruhigen. Wenn wir wichtige Informationen nicht weitergeben, und zwar in einer Form, mit der ein Kind umgehen kann, wird es die angespannte Atmosphäre ohnehin spüren und vielleicht noch schlimmere Erklärungen dafür finden.

Ich glaube nicht, dass es gut ist, Kinder zu belügen oder ihnen wichtige Informationen vorzuenthalten, also bin ich auch dagegen, schlechte Nachrichten zurückzuhalten, etwa den Tod von jemandem, der für die Familie wichtig war. Aber wir müssen dem Kind versichern, dass wir uns,

obwohl wir jetzt furchtbar traurig sind und die Person nie vergessen werden, an ihren Verlust gewöhnen werden. Das Leben wird weitergehen, und man wird es auch wieder genießen können. Auch wenn ein Elternteil, der bisher im Haushalt der Familie gelebt hat, auszieht, muss darüber gesprochen werden, bevor es passiert. Die Kinder müssen die Pläne und die abgesprochenen Routinen kennen, die sie brauchen, um ihre Welt zusammenzuhalten – sie müssen, mit anderen Worten, beide Elternteile weiterhin regelmäßig und planbar sehen.

Es gibt wahrscheinlich immer eine altersgerechte Art, etwas zu kommunizieren. Zum Beispiel können Sie einem Kind sagen: »Mir geht es nicht gut, ich gehe zum Arzt, und mit etwas Glück wird es mir wieder besser gehen. Es tut mir leid, wenn ich abgelenkt wirke. Ich mache mir Sorgen wegen meiner Krankheit.« Das ist besser, als Ihren Krebs geheim zu halten. Wenn Ihr Kind adoptiert ist, sollten Sie es ihm von Anfang an in einer altersgerechten Art und Weise sagen. Sie ersparen ihm so den Schock, wenn es herauskommt.

Wir können Kinder nicht vor den unvermeidlichen Todesfällen und Katastrophen des Lebens schützen, aber wir können an ihrer Seite sein, mit ihnen fühlen und helfen, ihre Gefühle anzunehmen und einzuordnen, wenn sich die unvermeidlichen Katastrophen ereignen.

Alle Kinder brauchen die Gewissheit, dass sie wichtig und erwünscht sind und dass sie geliebt werden, nicht nur, indem Sie es ihnen hin und wieder sagen, sondern auch indem Sie ihnen Ihre Liebe zeigen. Ihr Gesicht muss aufleuchten, wenn Sie Ihre Kinder ansehen. Das Geben und Nehmen Ihrer Interaktionen, dass Sie Ihre Kinder in Ihr Leben einbeziehen und sich die Freiheit gönnen, Ihre Kinder zu genießen und Spaß mit ihnen zu haben – all das ist Ausdruck Ihrer Liebe. Es ist schwierig, dies alles mit ganzem Herzen zu tun, wenn Sie Informationen zurückhalten, die Ihre Kinder betreffen. Kinder haben ein Recht darauf, die Wahrheit zu erfahren.

Lügende Kinder

Beim ersten Elternabend in der weiterführenden Schule meiner Tochter musterte die Schulleiterin, Margaret Connell, uns Eltern und kam gleich zur Sache. Sie sagte: »Ihr Kind wird Sie anlügen.« Ich dachte: »Oh, meine Tochter nicht, wir haben eine tolle Beziehung.« Sie fuhr fort: »Selbst wenn Sie denken, dass Ihr Kind Ihnen alles erzählt, wird es Sie anlügen, wenn es in die Pubertät kommt, und Ihre Aufgabe ist es, daraus keine Staatsaffäre zu machen.«

Als ich Margaret Jahre später danach fragte, erklärte sie mir: »Jeder lügt. Von allen üblen Dingen, die wir tun, ist Lügen die häufigste Sache. Es ist das, worüber wir uns am wenigsten den Kopf zerbrechen. Aber aus irgendeinem Grund scheinen Eltern diese Sünde über alle anderen zu stellen. Wenn das Kind etwas getan hat, was es nicht hätte tun sollen, vielleicht etwas relativ Belangloses, und es sagt: ›Das war ich nicht‹, dann sagen die Eltern: ›Ich kenne meine Tochter, sie hat ihre Fehler, aber sie würde nie lügen.‹ Und das Problem ist, dass das Kind damit in eine Ecke gedrängt wird und die Sache, wie unbedeutend sie auch sein mag, nie ein Ende nimmt.«

Alle Kinder lügen, alle Erwachsenen auch. Es ist toll, wenn wir es nicht tun, denn das gibt uns eine größere Chance auf einen aufrichtigen Dialog und echte Intimität. Aber letztendlich lügen wir alle ab und zu, und wir sollten unsere Kinder nicht wie die größten Sünder behandeln, wenn sie es auch tun.

Schließlich vermitteln wir unseren Kindern sehr unterschiedliche Botschaften über das Lügen und wann es in unserer Kultur akzeptabel ist. Wir sagen ihnen, sie sollen nicht lügen, aber dann sagen wir ihnen auch,

dass sie so tun sollen, als wären sie für die hässlichen Schals dankbar, die Oma ihnen das dritte Jahr in Folge zu Weihnachten gestrickt hat. Wenn man darüber nachdenkt, ist es für Kinder schwer zu lernen, wann es lügen darf und wann nicht.

Kinder erleben die ganze Zeit, dass ihre Eltern Lügen erzählen. Sie hören, dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner bitten, seinen Kollegen zu sagen, dass Sie nicht zur Firmenfeier kommen können, wenn Sie doch eigentlich nur keine Lust dazu haben. Ihre Kinder haben keinen Grund zu glauben, dass Sie sie nie anlügen werden, wenn sie gesehen haben, wie Sie alles daransetzen, andere Menschen von einer alternativen Wahrheit zu überzeugen.

Wenn man mal genauer darüber nachdenkt, ist Lügen für ein Kind eigentlich eine ziemlich schwierige Angelegenheit. Erstens muss es sich eine alternative Realität vorstellen und sagen: »Das ist passiert.« Dann muss es diese Realität im Kopf behalten, zusammen mit dem, was wirklich passiert ist. Und es muss zwischen beidem unterscheiden, um richtig zu lügen. Schließlich – und das ist das Schwierigste – muss es auch noch überlegen, was Sie denken und was Sie wissen.

Ein Kleinkind kann Spaß an hinterlistigem Verhalten haben, wenn es zum Beispiel dem Hund hinter Ihrem Rücken etwas zu fressen gibt, das es selbst nicht mag. Aber erst mit etwa vier Jahren fängt es womöglich an, so zu lügen, wie ich es oben beschrieben habe. Dann hat es das Gefühl, eine neue Superkraft zu besitzen. »Wow, ich kann mir Sachen ausdenken, und die Leute glauben mir! Das ist toll!«

Nicht selten lügen Kinder, weil die Erwachsenen in ihrem Leben die Wahrheit nicht ruhig und unvoreingenommen anhören würden. Einige Kinder lügen, um sich aus Schwierigkeiten herauszuwinden, andere erfinden Fantasiegeschichten oder Lügen, um Erwachsenen zu gefallen oder anderen etwas Gutes zu tun.

Manchmal lügen Kinder, um eine emotionale Wahrheit auszudrücken. Wenn sie gefragt werden, was los ist, und sie nicht wissen, wie sie es erklären sollen, erfinden sie eine Geschichte, die ihren Gefühlen entspricht.

Als Flo drei Jahre alt war, wirkte sie einmal im Kindergarten nicht so

fröhlich wie sonst. Die Erzieherin fragte sie, ob etwas nicht in Ordnung sei, und sie antwortete: »Mein Goldfisch ist gestorben.« Als ich sie abholte, erzählte mir die Erzieherin von diesem Gespräch, und ich musste sagen: »Äh, wir hatten noch nie einen Goldfisch.«

Als ich darüber nachdachte, wurde mir klar, dass sie irgendwie die Wahrheit gesagt hatte. Meine geliebte Tante war gestorben, und ich war natürlich traurig darüber. Flo hatte mich sicher weinen sehen; vielleicht war ich nicht so interessiert an dem, was sie gerade interessierte; vielleicht hatte ich nicht zugehört, als sie mit mir sprach. Insgesamt war ich zwar körperlich anwesend, aber emotional nicht so verfügbar und präsent für sie gewesen. Vielleicht machte der Unterschied zu meinem normalen Selbst gerade den Wert eines Goldfisches aus? Wahrscheinlicher war aber, dass sie mit dem Tod eines Goldfisches umgehen und ihn sich vorstellen konnte. Meine tiefe, schreckliche Trauer musste auf den Wert eines Goldfisches reduziert werden, damit sie damit umgehen konnte. Ich erzählte der Erzieherin, was meiner Meinung nach wirklich passiert war.

Es kann für ein Kind einfacher sein, an einer Fantasie festzuhalten, als mit der Wahrheit umzugehen, und das müssen wir respektieren. Je häufiger wir unsere Gefühle und die Gefühle unserer Kinder in Worte fassen, desto seltener müssen sie lügen, um uns ihre emotionale Wahrheit nahezubringen. Es braucht Jahre, um das zu lernen.

Manchmal ist ihre Fantasiegeschichte eine Form der Selbstberuhigung, und wir müssen, wie bei jedem abweichenden Verhalten, versuchen, die Gefühle dahinter zu verstehen. Wir sollten das Kind nicht dafür verurteilen. Wenn es etwas Gewaltiges nicht verkraften kann, so wie meine Tochter den Tod meiner Tante nicht verkraften konnte, wird es dieses Gewaltige in Goldfisch-Einheiten oder was auch immer zerlegen.

Ältere Kinder lügen auch aus anderen Gründen. Wie Sie vielleicht geahnt haben, wurden Miss Connells weise Worte wahr und Flo log mich an, als sie fünfzehn war. Als ich es herausfand, erinnerte ich mich an Miss Connell und behandelte dies nicht als die größte Tragödie, die mich je getroffen hatte.

Stattdessen hörte ich mir die Erklärung meiner Tochter an. Sie und eine

Freundin hatten ihren Eltern erzählt, dass sie im Haus der jeweils anderen Hausarbeiten machten, und waren dann in die Bar der Studentenvereinigung der örtlichen Universität gegangen.

Ich hörte wirklich zu, als sie sagte, sie habe lügen müssen, weil ich sie niemals hätte dorthin gehen lassen! Das stimmte, sagte ich ihr, das hätte ich nicht getan – denn es war illegal: Sie war nicht nur minderjährig und durfte keinen Alkohol trinken, sondern es war auch noch eine private Bar, in die sie und ihre Freundin gar nicht hineindurften.

Aber, sagte ich, der wahre Grund, warum ich ihr nicht erlaubt hätte, dorthin zu gehen, wäre meine Angst gewesen. Ich hätte Angst gehabt, weil ich mit fünfzehn ähnlich abenteuerliche Ausflüge unternommen und meinen Eltern nichts davon erzählt hatte. Und wenn ich auf meine eigenen Eskapaden zurückblickte, dann hatte ich mich damit in Gefahr gebracht und konnte von Glück sagen, dass nichts passiert war.

Ich sagte ihr, dass ich noch nicht bereit sei, zuzulassen, dass sie sich in die Gefahr begab, in die ich mich in ihrem Alter gestürzt hatte. Ich hatte zu viel getrunken und versucht, Leute zu beeindrucken, die älter waren und die ich bewunderte. Ich ließ mich mitreißen und war unachtsam. Ich sagte ihr, dass sie warten müsse, bis ich mir sicher sei, ihr so etwas erlauben zu können, und dass ich verstehen könne, wenn sie deshalb enttäuscht sei. Tatsächlich hatte ich ein Jahr später das Gefühl, ihr mehr Freiheit geben zu können. Als Flo sechzehn Jahre alt war, ließ ich sie mit einer Gruppe Gleichaltriger bei einem Popfestival campen, und keinem von ihnen passierte etwas. Wir redeten viel, bevor sie ging, und ich erzählte ihr von meinen Ängsten: Was wirst du tun, wenn dein Handyakku leer ist und du deine Leute verloren hast? Woher weißt du, ob eine Droge gefährlich ist? (Eine sehr listige Fangfrage von mir.) Ihre Antworten waren absolut vernünftig.

Jetzt ist Flo erwachsen, und es macht ihr Spaß, mir mit einigen Dingen Angst einzujagen, die sie damals nicht erzählt hatte. Anscheinend war ihr Zelt um drei Uhr morgens als Einziges noch nicht in Flammen aufgegangen, also verließen sie und ihre Freundin das Gelände, gingen kilometerweit bis zum Bahnhof und schliefen dort. (Ein wunderbares

Abenteuer für zwei Sechzehnjährige.) Flo hatte es mir damals nicht erzählen wollen, weil sie es genoss, dieses Geheimnis eine Weile für sich zu behalten.

Es ist besser, wenn Sie nicht überreagieren auf das, was Ihr Kind tut und sagt, denn dann haben Sie bessere Chancen, die Kommunikationswege offen zu halten. Ich hatte vielleicht einen Fehler gemacht, indem ich mit meinen Ängsten überreagiert und mich zu weit vom Ideal des Annehmens und Einordnens entfernt hatte, weshalb sie glaubte, mir diese Geschichte erst Jahre später erzählen zu können.

Wenn Sie einen Teenager erziehen, denken Sie daran, wie es war, selbst ein Teenager zu sein – wie Sie unter den Einschränkungen litten, die Ihre Eltern Ihnen auferlegten, um ihre eigenen Ängste im Zaum zu halten. Jugendliche müssen einige Dinge für sich behalten, wie etwa die relativ harmlose Geschichte meiner Tochter. Sie brauchen diese Privatsphäre, um ihre eigene Identität zu entwickeln. Manchmal lügen Teenager oder erzählen etwas nicht, um Raum für sich selbst zu schaffen. Es ist nicht so, dass sie notwendigerweise etwas sehr Schlimmes vorhaben; sie haben etwas vor, das sie für sich oder in ihrem Freundeskreis behalten wollen, weil sie sich gerade vom Stamm der Familie und der Eltern lösen und ihren eigenen neuen Stamm bilden.

Ihr Ziel muss es sein, diese Kommunikationsbahnen von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter offen zu halten. Es ist wichtig, dass Ihre Kinder das Gefühl haben, dass sie Ihnen die Wahrheit sagen können, dass alle ihre Gefühle akzeptiert werden, auch – oder besser gesagt, besonders – die Gefühle und Einstellungen, die Sie für unangemessen halten. Wenn Sie keine sichere Person zum Reden sind, an wen sollen sie sich dann wenden, wenn sie beispielsweise in der Schule gemobbt werden oder die sexuellen Andeutungen ihres Judoleiters sie verunsichern? Ihre Aufgabe ist es, die Gefühle eines Kindes anzunehmen und einzuordnen und jede Überreaktion möglichst zu vermeiden, indem Sie sich mit Beurteilungen zurückhalten und das Kind dazu bringen, Lösungsmöglichkeiten für Probleme zu entwickeln, anstatt ihm sofort zu sagen, was es tun soll. Wir sind schon länger auf der Welt als unsere Kinder, und manchmal ist es verlockend,

ihnen zu sagen, was sie tun sollen. Aber wenn möglich, halten Sie sich zurück, damit Sie Ihrem Kind Vertrauen schenken und es nicht entmachten. Wenn Sie ein Resonanzboden und nicht immer ein Orakel sind, wird Ihr Kind Ihnen eher weiterhin die Wahrheit sagen.

Wenn ein Kind lügt oder ein anderes Verhalten zeigt, das Sie gern ändern würden, betrachten Sie die Gründe und Gefühle hinter der Lüge oder dem Verhalten, statt direkt zu reagieren. Wenn Sie diese Gefühle wahrnehmen und anerkennen, geben Sie ihm die Chance, akzeptablere Wege zu finden, sich und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Margaret Connell erzählte mir die Geschichte einer ihrer Schülerinnen: »Egal, welche Katastrophe gerade auf der Welt passierte, sie hatte einen Verwandten oder eine Bekannte unter den Opfern. Ob es nun ein Erdbeben oder ein Zugunglück war – eine Cousine zweiten Grades oder ein Schwager oder eine Freundin der Familie war irgendwie betroffen. Nach einer Weile dämmerte es mir, dass dies nicht unbedingt wahrscheinlich war und dass sie zwanghaft log, um Aufmerksamkeit zu erregen und Sympathie zu bekommen. Vermutlich konnte oder durfte sie nicht auf einfache Weise um Aufmerksamkeit und Sympathie bitten. Also erfand sie ausgehend von den Nachrichten des Tages diese unwahrscheinlichen Szenarien.« Um zur Wurzel des Problems zu gelangen, ist es wichtig, über die Lügen hinauszugehen und herauszufinden, was im Leben dieses Kindes fehlte oder was mit ihm geschehen war, dass es eine solche Sympathie und Aufmerksamkeit brauchte. Und auch, was da gerade los war, dass es sich diese Sympathie so umständlich sichern musste.

Sie denken vielleicht, alles schön und gut, aber Lügen sind einfach falsch. Doch eine strenge, moralische Herangehensweise an das Lügen macht Kinder nicht aufrichtiger. Tatsächlich zeigt die Forschung, dass es sie nur dazu bringt, besser zu lügen.

Die Forscherin Victoria Talwar untersuchte zwei Schulen in Westafrika mit ähnlicher Schülerzahl, aber sehr unterschiedlichen Erziehungsregeln. Der eine Regelkanon entsprach etwa dem einer typischen westlichen Schule: Wenn du etwas falsch gemacht hast, vielleicht gelogen oder deine Arbeit nicht gut gemacht hast, bekommst du im Gespräch mit einem Lehrer

eine Anleitung, wie du dich das nächste Mal besser verhalten kannst, und eventuell musst du nachsitzen. Die andere Schule setzte auf schwere Strafen; die Kinder wurden bei einem Fehlverhalten aus der Klasse genommen und geschlagen.

Talwar wollte herausfinden, welche Regeln besser funktionieren, um Kinder zur Aufrichtigkeit zu erziehen, also machte sie ein Experiment mit den Kindern, das sie »Peeping Game«, »Nicht-gucken-Spiel«, nannte. Sie holte ein Kind ins Zimmer und sagte: »Du sitzt hier und schaust auf die Wand. Ich werde drei Dinge hinter dir hinlegen, und du sollst anhand des Geräusches erraten, was das für Sachen sind.« Dem dritten Gegenstand jedoch gab sie ein Geräusch, das nicht zu diesem passte, zum Beispiel die Töne der Geburtstagsmelodie in einer Grußkarte, obwohl sie einen Fußball hervorholte.

Bevor sie nach der Antwort des Kindes fragte, sagte sie: »Ich muss nur für einen Moment raus. Nicht gucken!« Bei ihrer Rückkehr fragte sie: »Du hast nicht nachgeschaut, oder?« Das Kind antwortete unweigerlich: »Nein.« Dann fragte sie: »Was war der dritte Gegenstand? Konntest du das am Geräusch erraten?« Und fast alle Kinder sagten: »Es ist ein Fußball« – weil sie sich eben doch umgedreht hatten.

Talwar fragte dann: »Woher wusstest du das? Hast du geguckt?« Und an diesem Punkt konnte sie messen, wie viel und wie gekonnt die Kinder logen. In der Schule mit dem nicht so strengen Regime logen einige Kinder, andere nicht; es war ungefähr das gleiche Verhältnis, das sie gefunden hatte, als sie den Test in anderen Ländern machte. Aber die Kinder in der Schule mit den brutalen Bestrafungen logen alle unglaublich schnell und sehr überzeugend. So war die Schule zu einer Maschine geworden, die ohne es zu wollen hocheffektive Lügner hervorbrachte, indem sie hart gegen das Lügen vorging. Die Schulleiterin meiner Tochter, Margaret Connell, hatte das schon immer gewusst.

Wenn Ihr Kind lügt – und ich sage »wenn« und nicht »falls« –, führen Sie sich noch einmal alle Gründe für das Lügen vor Augen. Es ist eine Entwicklungsphase, Ihr Kind kopiert Sie, es schafft sich seinen eigenen privaten Raum, es lügt, um ein Gefühl zu kommunizieren, um Strafe oder

Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Wenn das Lügen für ein Problem steht, sollten Sie besser das Problem lösen und herausfinden, was hinter der Lüge steckt, als eine Strafe zu verhängen. Das wird Ihr Kind nur zu einem besseren Lügner machen.

Je mehr Sie urteilen und strafen, desto höher ist das Risiko, dass Ihr Kind Ihnen nicht mehr vertraut. Es wird immer noch um Ihre Zustimmung buhlen, aber es wird dabei auf Ehrlichkeit verzichten und sein wahres Selbst verbergen, vielleicht auf Kosten seiner seelischen Gesundheit. Ein drakonisches Regime bringt keine guten, moralisch handelnden Bürger hervor. Es ist auch nicht wahrscheinlich, dass es dem Kind hilft, eine für beide Seiten erfüllende Beziehung zu Ihnen aufzubauen, was wiederum seine Fähigkeit gefährden kann, überhaupt dauerhafte, zufriedenstellende Beziehungen im Leben zu knüpfen. Denken Sie an Margaret Connells Worte: »Ihr Kind wird lügen, und Ihre Aufgabe ist es, daraus keine Staatsaffäre zu machen.«

Grenzen: Definieren Sie sich selbst und nicht das Kind

Was Kinder – und wir alle – brauchen, sind Liebe und Grenzen, nicht nur das eine oder nur das andere.

Grenzen sind wichtig für jede Beziehung. Eine Grenze ist die metaphorische Linie, die Sie im Sand ziehen und die der andere nicht überschreiten darf. Dahinter ist Ihr Limit erreicht, und wenn das überschritten wird, verlieren Sie die Beherrschung und können nicht mehr mit Ihrer Frustration umgehen.

Deshalb ist es eine gute Idee, eine Grenze festzulegen, bevor Sie Ihr Limit erreichen. Ein Beispiel für eine solche Grenze ist ein Satz wie »Ich kann nicht zulassen, dass du mit meinen Schlüsseln spielst« und das Wegnehmen der Schlüssel. Eine Grenze wird ruhig, aber fest gesetzt. Wenn Sie Ihr Limit erreichen, haben Sie diese Kontrolle nicht mehr und reagieren womöglich so, dass Ihr Kind Angst bekommt, vielleicht indem Sie ihm die Schlüssel aus der Hand reißen und es anschreien.

Manchmal fällt es Eltern schwer, Grenzen zu setzen, etwa wenn ein lang ersehntes Kind nach vielen Fehlgeburten, künstlicher Befruchtung oder sogar, in einigen tragischen Fällen, nach dem Tod eines anderen Kindes auf die Welt kommt. Manchmal sind die Eltern durch dieses Glück vor Liebe so blind, dass sie nicht wissen, wo ihre eigenen Grenzen liegen, und ihren Nachwuchs wie ein göttliches Wesen verehren. Wenn es selbst keine Grenzen gesetzt bekommt, wird Ihr Kind nicht lernen, wo die Grenzen der anderen sind. Wächst es im Glauben an die eigene Allmacht auf, kann gesundes Selbstbewusstsein in Selbstbetrug ausarten. Wir alle brauchen Grenzen, damit wir eine Art Struktur in unserem Leben haben, die uns

stützt, und damit wir lernen, miteinander zu leben. Kinder sind da keine Ausnahme. Gewöhnen Sie sich an, eine Grenze zu setzen, indem Sie sich selbst und nicht Ihr Kind beschreiben. Sagen Sie also: »Ich kann nicht zulassen, dass du mit meinen Schlüsseln spielst.« Sagen Sie nicht: »Ich habe es dir schon einmal gesagt, man kann dir keine Schlüssel anvertrauen.« Auch wenn Ihr Baby die Worte noch nicht versteht, ist es gut, sich diese Art der Selbst-Definition anzugewöhnen. Wenn Sie später einem Teenager eine Grenze setzen, wird er auf Sie hören, wenn Sie sagen: »Ich möchte um meinetwillen, dass du um zehn zurück bist.« Es wird besser funktionieren als: »Du bist zu jung, um nach zehn noch draußen zu sein.«

Dieser Ausschnitt stammt aus einer E-Mail von einem Freund, dem ich gerade von meiner Definier-dich-selbst-und-nicht-dein-Kind-Theorie erzählt hatte:

Neulich Abend hatte ich genug von meinem üblichen »Geh und putz dir die Zähne. Geh und putz sie! Ich habe es dir viermal gesagt, ich werde es dir nicht noch einmal sagen, ich werde dir die Fernsehzeit kürzen, wenn du es jetzt nicht tust, und so weiter …« Stattdessen sagte ich: »Ich bin heute Abend wirklich müde, und ich werde es wirklich leid, meiner Stimme zuzuhören, die über deine Zähne nörgelt. Kannst du bitte gehen und sie putzen?« Und das tat er dann auch. Ich liebe ihn.

Sie wollen effektive Grenzen setzen, also sprechen Sie keine leeren Drohungen aus. Bevor ein Kind merkt, dass die Drohung nicht umgesetzt wird, ist sie allzu furchteinflößend und kann die Denkprozesse eines Kindes erschüttern, anstatt ihm zu helfen, Rücksichtnahme zu erlernen. Und sobald es versteht, dass Ihre Drohungen manchmal substanzlos sind, wird es Sie nicht mehr ernst nehmen können. Meinen Sie also, was Sie sagen, geben Sie nicht nach und überlassen Sie Ihrem Kind nicht die Schlüssel (oder was auch immer es sein mag). Ihre Weigerung löst vielleicht einen Wutanfall aus, aber Sie können die Frustration Ihres Kindes darüber, dass es die Schlüssel nicht bekommt, mitfühlend begleiten und dennoch Ihre Schlüssel und damit Ihre Grenze behalten.

Bei Babys und Kleinkindern setzen Sie Grenzen, indem Sie das Kind physisch aufnehmen und von dem entfernen, was es nicht tun oder kaputt machen soll. Dies muss mit Respekt geschehen. Ein Kind zu respektieren bedeutet nicht, es zu »verwöhnen«.

Zum Beispiel könnte man sagen: »Ich kann nicht zulassen, dass du den Hund piesackst, also nehme ich dich jetzt hoch und trage dich vom Hund weg.« Selbst wenn Ihr Kind noch nicht sprechen kann, werden Ihr freundlicher und fester Ton und die körperliche Entfernung von dem, was es tut, es allmählich lehren, dass Sie sein Handeln missbilligen.

Oder Sie sagen so etwas wie: »Ich habe dich aus dem Zimmer gebracht, weil du keinen Lärm machen kannst, wenn jemand eine Rede hält.« Das Kind versteht vielleicht nicht, was Sie sagen, aber es lernt auf einer körperlichen Ebene allmählich, was angemessen ist und was nicht. Wenn ein Kind ein Spielzeug-Keyboard als Waffe benutzt, können Sie ihm zeigen und erklären, dass Keyboards zum Musikmachen, aber nicht zum Schlagen oder Werfen da sind. Dann können Sie sagen: »Wenn du nicht mit dem Keyboard spielst, sondern damit schlägst, muss ich es dir wegnehmen.« Und falls das unangemessene Verhalten dann anhält, nehmen Sie es weg.

Sprechen Sie ruhig, freundlich und fest, tun Sie, was Sie angekündigt haben, und seien Sie dabei konsequent. Keine leeren Drohungen auszusprechen und das Kind konsequent hochzunehmen und wegzubringen hat den Vorteil, dass Ihr Kind wirklich lernt, Sie ernst zu nehmen. Sie sind jemand, der wirklich meint, was er sagt. Was mich an diesem Ansatz überrascht hat, war, dass das Kind, wenn es zu groß wird, um weggetragen zu werden, gelernt hat, dass Sie Ihre Aussagen ernst meinen und entsprechend reagiert. Wenn Sie die Phase des Wegtragens schon verpasst haben, ist es wichtig, Grenzen zu setzen, indem Sie sich selbst und nicht Ihr Kind definieren und sich nicht in Argumentationskriege oder Fakten-Tennis (siehe unten, S. 261) verstricken. Denken Sie daran: Sie stehen beide auf derselben Seite. Sie wollen beide, dass alle zufrieden sind. Um dies zu erreichen, hören Sie zu und fühlen Sie sich in die Gefühle Ihres Kindes ein, nehmen Sie seine Frustrationen an, ordnen Sie sie ein und lernen Sie, wann Sie hart sein müssen (wenn Sie sich

der eigenen Grenze nähern oder die Sicherheit Ihres Kindes auf dem Spiel steht, oder, und das kommt weitaus häufiger vor, wenn Ihre Ängste um die Sicherheit Ihres Kindes größer ist, als Sie ertragen können). Lernen Sie auch, wann Sie flexibel sein sollten. Sie können beispielsweise flexibel sein, wenn eine Änderung von Plänen oder Erwartungen auf lange Sicht nichts gefährdet, wenn Sie um des bloßen Scheins willen hart bleiben, wenn Sie sich auf eine Manipulation und nicht auf Ihr Kind zubewegen. Während ich dies tippte, hörte ich mit einem Ohr einigen Kindern zu, die im Garten einer Nachbarin spielten. Sie wurden immer übermütiger und klangen allmählich, als bewegten sie sich am Rande der Hysterie. Dann hörte ich, wie eine Erwachsene mit ihnen sprach: »Ich finde euren Lärm zu viel für mich. Ihr könnt entweder leise hier draußen spielen, oder ihr müsst reinkommen.« Ich liebte ihre bestimmte und doch ruhige Stimme und fühlte mich sicherer, als wäre ich eines jener Kinder, die allmählich die Kontrolle verloren und eine Grenze brauchten. Nach einer Weile wurden sie wieder lauter, und sie kam heraus und sagte mit noch bestimmterer Stimme: »Also, rein jetzt«, und alle marschierten ins Haus. Sie wussten, dass sie es ernst meinte.

Es hilft auch, seine Grenzen mit so wenig Negativität wie möglich zu gestalten. Statt »Malt nicht auf die Wände«, sagen Sie vielleicht besser: »Wände sind nicht zum Malen da, malen tut man auf Papier. Hier habt ihr einen Stapel Papier.« Im folgenden Beispiel einer Reparatur nach einem Bruch hat Aoifes Mutter Gina gelernt, genau das mit ihrem Kleinkind zu tun.

Wir hatten gerade einen schönen Moment. Aoife wusch sich nach dem Malen die Hände. Sie füllte eine Schüssel mit Wasser und stellte sie ganz vorsichtig auf die Seite. Ich sagte: »Jetzt warst du aber vorsichtig, Aoife«, und sie antwortete: »Ja, das war ich.« Dann umarmte sie mich. Ich merkte, dass ich normalerweise nicht so positiv war, sondern Sachen sagte wie »Verschütte das Wasser nicht« oder »Klecker nichts auf den Boden«. Ihre Umarmung war eine Belohnung für mein gutes Erziehungsverhalten.

In erster Linie geht es bei den Grenzen um die Sicherheit Ihres Kindes. Wir sagen vielleicht: »Spiel im Garten, nicht auf der Straße, denn die Straße ist nicht sicher.« Dann geht es um die Umwelt und andere Menschen. Wenn wir als Eltern eine Grenze setzen, tun wir oft so, als ginge es nicht darum, uns selbst zu definieren. Wir sagen Dinge wie »Du musst den Fernseher am Ende dieser Sendung ausschalten, weil du schon zu lange ferngesehen hast«. Damit definieren Sie das Kind. Niemand mag es, definiert zu werden oder zu hören, was er braucht, wenn er anderer Meinung ist. In diesem Fall wollen Sie eigentlich sagen: »Ich will den Fernseher nicht länger laufen lassen, also werde ich ihn danach ausschalten.« Es ist nicht nur in Ordnung, sich selbst zu definieren, anstatt dem Kind (und sich selbst) vorzumachen, dass man objektiv sei – es ist sogar ein gutes Vorbildverhalten für Ihr Kind. Sie zeigen ihm, dass Sie auf Ihre Gefühle hören, dass Sie anhand dieser Gefühle herausfinden, was Sie wirklich möchten, und dass Sie es dann entsprechend durchsetzen. Das ist der Schlüssel, um gesund zu bleiben.

Sie haben vielleicht gelesen, dass es für Kinder nicht gut ist, länger als eine Stunde pro Tag auf einen Bildschirm zu schauen, und haben deshalb das Gefühl, dass Sie eine objektive Tatsache angeben, wenn Sie Ihrem Kind sagen, dass es zu lange auf einen Bildschirm geschaut hat und ihn jetzt ausschalten muss. Aber es kann gut sein, dass es sich für Ihr Kind noch nicht zu lange anfühlt, und daraus kann sich ein unerwünschtes Fakten-Tennis entwickeln. Definieren Sie sich also selbst, geben Sie Ihre Grenze mit einer Ich-Aussage an, sagen Sie, wie Sie sich fühlen: »Ich fühle mich nicht wohl dabei, wenn du noch mehr fernsiehst, also schalte ich den Fernseher nach dem Ende dieser Sendung aus. Möchtest du etwas anderes spielen oder mir helfen, das Abendessen zu kochen?«

Wenn Sie im Umgang mit Ihrem Kind die Beherrschung verlieren, kann das traumatisierend wirken und dazu führen, dass es sich Ihnen nicht mehr anvertraut. Es ist also viel besser, sich selbst zu kennen und eine Grenze festzulegen, bevor man an sein Limit kommt. An der Grenze stoppen Sie das Verhalten, am Limit würde Ihnen die Sicherung durchbrennen, wenn Sie keine Grenze gesetzt hätten.

Wenn Sie also nach zwei Stunden YouTube-Memes oder

Zeichentrickfilmen die Geduld verlieren, sind zwei Stunden Ihr Limit, also müssen Sie die Grenze früher setzen. Grenzen kommen nicht nur derjenigen Person zugute, der wir sie setzen, sondern auch uns selbst, und wir sollten nicht so tun, als ob es anders wäre.

Wenn Sie vorgeben, dass Sie gute Gründe für eine Grenze haben, bringen Sie Ihren Kindern bei, ihre wahren Gefühle hinter guten Gründen zu verstecken. Dies wird die Kommunikation mit ihnen erschweren, da sie lernen, gute Gründe zu erfinden, statt ihre Gefühle mitzuteilen. Die schwierigen Elterngespräche – über Sex und Pornografie, über Social Media, über Stress, über Druck und Emotionen – werden viel schwieriger, wenn Sie sich nicht von Anfang an eine klare Kommunikation angewöhnt haben, wenn Sie nicht über die eigenen Gefühle sprechen, auf die Gefühle Ihrer Kinder hören und diese ernst nehmen.

Wenn man Gründe für Grenzen erfindet, wird man, auch wenn sie noch so vernünftig klingen, in alle möglichen Schwierigkeiten geraten. »Aber Papa lässt mich bis acht Uhr aufbleiben, und du sagst, dass ich um halb acht ins Bett muss. Wer hat recht?« Das Kind wird das fragen. Die Wahrheit in einer solchen Situation könnte lauten: »Papa hat nichts dagegen, wenn du bis acht Uhr wach bleibst, ich aber schon. Und heute Abend will ich dich um halb acht im Bett haben, denn es gibt eine Sendung im Fernsehen, die ich um acht Uhr ungestört sehen möchte.«

Wir schulden unseren Kindern Ehrlichkeit, also teilen wir unsere Gefühle mit ihnen und tun nicht so, als hätten wir keine. Unsere Gefühle und persönlichen Vorlieben führen zwangsläufig zu Entscheidungen, etwa darüber, wann die Kinder ins Bett gehen sollen, und wir dürfen nicht so tun, als wäre das anders.

Ebenso können Kinder sich wehren, wenn Regeln allzu kleinlich wirken. Der älteste Sohn einer mir bekannten Familie war Autist. Er musste wissen, was wann passieren würde, und es musste zum festgelegten Zeitpunkt geschehen. Alles musste jeden Tag genau gleich ablaufen. Die Eltern erzogen ihre beiden jüngeren Söhne mit den gleichen Routineabläufen und Regeln, weil sie es für »unfair« hielten, wenn sie den jüngeren Kindern eine Flexibilität gaben, die sie ihrem ersten Sohn nicht gestattet hatten. »John

musste um acht ins Bett gehen, als er zwölf war, also gehst du auch um acht ins Bett«, sagten sie. Wenn Sie so unflexibel sind und sich weigern, jedes Kind als Individuum zu sehen, kann es mit der Zeit Ressentiments gegen Sie oder gegen seine Geschwister aufbauen. Und angesammelte Ressentiments bedeuten Ärger.

Als Faustregel für das Setzen einer Grenze muss wie gesagt gelten, dass man sich selbst definiert und nicht das Kind. Angenommen, Ihr Kind hat seine Musik wirklich laut aufgedreht und stört Sie damit. Das Kind ist ganz versunken und genießt den Moment, Sie dagegen regen sich allmählich auf, mit anderen Worten: Sie nähern sich Ihrem Limit. Definieren Sie sich, beschreiben Sie Ihre Gefühle, statt Ihr Kind zu definieren. Sagen Sie: »Ich finde diese Musik zu laut. Ich möchte, dass du sie bitte leiser drehst.« Sagen Sie aber nicht: »Deine Musik ist zu laut, mach sie bitte leiser.«

Meine Eltern haben sich nie selbst definiert, wenn sie mir Befehle gaben oder Grenzen setzten, und ich erinnere mich, dass ich das frustrierend fand. Ich konnte damals nicht so genau sagen, warum, aber es fühlte sich nicht ganz wahrhaftig an, und das machte mich wütend und einsam.

Als ich ein Kind bekam, beschloss ich, alles anders zu machen. Ich würde ehrlich sein. Ich würde die Wahrheit sagen. Das heißt nicht, dass ich meinen Egoismus nicht als Risiko empfand, als ich meiner Tochter sagte, dass mir kalt und langweilig sei und ich deshalb den Spielplatz verlassen wolle, aber es war letztendlich gut für uns beide. Indem ich das Vorbild war und sagte, wie ich mich fühlte und was ich wollte, lernte meine Tochter, dasselbe zu tun. Und wir gerieten nicht in einen Argumentationskrieg.

In einem Argumentationskrieg spielt man Fakten-Tennis und tut so, als spielten Gefühle überhaupt keine Rolle bei der Entscheidung, und dann eskaliert das Ganze zu einem Krieg oder einer verfahrenen Pattsituation. Zum Beispiel:

ERWACHSENE PERSON

: Wir müssen gehen, weil wir Mittagessen machen müssen.

KIND

: Nein, müssen wir nicht. Wir können die Reste essen.

ERWACHSENE PERSON

: Es ist sowieso Zeit, zum Mittagessen nach Hause zu gehen.

KIND

: Ich habe keinen Hunger, und da sind Äpfel in der Tasche, wenn du etwas essen willst.

ERWACHSENE PERSON

: Du brauchst ein richtiges Mittagessen. Wir gehen nach Hause und Schluss.

KIND

: Whaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah!

Wenn Sie sich oft in solche Schlachten verstrickt fühlen, liegt das daran, dass Sie Ihrem Kind die Regeln des Fakten-Tennis beigebracht haben. Sie denken vielleicht, dass es besser oder weniger egoistisch klingt, einen Grund zu nennen, der das Kind miteinbezieht (»Es ist Zeit für dein Mittagessen!«), aber wenn das nicht der eigentliche Grund ist, warum Sie den Spielplatz verlassen wollen, wenn Sie, sagen wir, vor allem selbst Ihr Mittagessen wollen, geben Sie Ihrem Kind zu viel Raum, um mit Ihnen zu streiten. Darüber, dass Sie selbst zu Mittag essen wollen, gibt es nichts zu streiten.

Um aus dem Argumentationskrieg herauszukommen, sollten Sie beschreiben, wie Sie sich fühlen, und sagen, was Sie möchten. Es ist einfacher zu verhandeln, wenn jeder seine Gefühle mitteilt, anstatt so zu tun, als ob es für alles einen objektiven Grund gäbe.

Versuchen Sie es also mit diesem Ansatz:

ERWACHSENE PERSON:

Wir müssen jetzt gehen, weil ich mein Mittagessen möchte.

KIND:

Ich will nicht gehen.

ERWACHSENE PERSON:
Es tut mir leid, dass du nicht gehen willst, aber ich werde grantig, wenn ich kein Mittagessen bekomme. Ich gebe dir noch zwei Minuten, um dein Spiel zu beenden, und dann gehen wir.

Und dann ziehen Sie das auch durch.

Ich erinnere mich, dass ich eines Tages sehr angenehm überrascht war, als ich meiner Tochter sagte, dass mir auf dem Spielplatz kalt wurde und ich mich langweilte, sodass wir in fünf Minuten losgehen würden, und sie das in meinem Namen runterhandelte und antwortete: »Wir können in zwei Minuten gehen, wenn du willst!«

Ein Kind, das respektiert wird, indem man ihm zuhört und seine Gefühle ernst nimmt, hat weniger Neigung, seine Frustrationen auszuleben. Es ist wahrscheinlicher, dass es sich mit Ihnen verstehen und lernen will, sich einzufühlen. Ein Kind, das nicht genug gehört wird, ist meist anspruchsvoller. Bei sehr kleinen Kindern dauert es viele Jahre, bis sie sich klar artikulieren können, sodass Sie zuhören und beobachten müssen. Die folgende Fallstudie veranschaulicht, was ich meine:

Mein heute sechsjähriger Sohn Paulus hat Sprachstörungen, die wahrscheinlich mit seinem Autismus zusammenhängen, aber wir hatten damals keine offizielle Diagnose. Als er ein Baby und Kleinkind war, fühlte sich das Haus manchmal wie ein Kriegsgebiet an.

Sobald mein Partner und ich jedoch anfingen, die Welt aus seiner Perspektive zu sehen, wurde unser aller Leben besser. Wir mussten viel Zeit und Mühe in das Beobachten und Hören investieren, um von ihm zu lernen. Er lehrte uns Geduld. Wir lernten, wann wir ihn ein wenig weiterstupsen können und wann wir uns zurückziehen müssen. Wir haben auch eine Tochter, die zwei Jahre älter ist als er. Weil sie in ihrer Art eher so ist wie wir, mussten wir uns über ihr Verhalten nicht so viele Gedanken machen. Aber während wir mehr über unseren Sohn erfuhren, begannen wir auch unsere Tochter genauer zu beobachten und besser zuzuhören. Es war schon immer

schön gewesen, mit ihr zusammen zu sein. Aber als wir ihr gegenüber aufmerksamer wurden, merkten wir, dass sie ebenfalls aufmerksamer auf uns reagierte.

Älteren Kindern und Jugendlichen Grenzen setzen

Als ich ein 14-jähriger Junge war, war mein Vater so ignorant,
dass ich es kaum ertragen konnte, ihn um mich zu haben.
Aber als ich 21 Jahre alt wurde, war ich erstaunt, wie viel der
alte Mann in sieben Jahren gelernt hatte.

– Mark Twain

Grenzen zu setzen kann sich bei Teenagern noch viel schwieriger anfühlen als bei jüngeren Kindern. Leichter wird es, wenn Sie sich schon angewöhnt haben, sich selbst und nicht sie zu definieren. Und wenn Sie das noch nicht getan haben, ist es nie zu spät, damit anzufangen.

Als mein Sohn Ethan ins Teenageralter kam, wurde es ernst. Er hatte in der Schule manchmal ein paar Probleme gehabt – nichts Ungewöhnliches. Aber als er fast sechzehn war, wurde es schlimmer. Eines Tages bekam ich einen Anruf – ich sollte ihn von der Polizeiwache abholen, weil er an einer »Supermarktplünderung« beteiligt gewesen war. Eine Gruppe Jugendlicher, mit denen er befreundet war, hatte einen Einkaufswagen im Supermarkt mit Bier und Süßigkeiten gefüllt und versucht, ihn ohne zu zahlen aus dem Laden zu schieben. Er sagte, er habe keine Ahnung, warum er das getan habe, er wurde einfach mitgerissen. Das war völlig untypisch für ihn. Aber andererseits hatte ich Angst, dass ihm das zur zweiten Natur werden könnte …

Bier und Süßigkeiten. Das ist eine Momentaufnahme davon, wo ein Teenager gerade steht – auf halbem Weg zwischen Kindheit und Erwachsensein. Wie soll er damit zurechtkommen? Können Sie sich noch erinnern, wie verwirrend es für Sie war? Und wie sollen wir als Eltern damit umgehen? Sie können sagen, wie Sie sich wegen seines Verhaltens fühlen. »Enttäuscht« ist ein Wort, das Eltern oft verwenden, wenn Kinder dieses Stadium erreichen. Es schmerzt das Kind mehr, wenn ein Elternteil sich so definiert, als wenn es versucht, seinen Teenager zu definieren, indem es zum Beispiel sagt: »Du benimmst dich wie ein Idiot.« Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Problemlösungsliste durchzugehen und sie so weit herunterzubrechen, dass die oder der Jugendliche Ihren Denkprozess verstehen kann. Wenn Sie das tun, kann sie oder er diese Strategien vielleicht irgendwann selbst anwenden.

1. Definieren Sie das Problem

In diesem Fall: »Ich finde Ladendiebstahl nicht akzeptabel. Wir müssen klären, warum das passiert ist, und herausfinden, was wir tun können, damit es nie wieder passiert. Ich fühlte mich tief beschämt, als ich dich von der Polizeiwache abholen musste.«

2. Ergründen Sie die Gefühle hinter dem Problem

Das Gespräch kann etwa so verlaufen: »Was passiert, wenn ihr fünf Jungen zusammenkommt? Einzeln seht ihr nicht gerade wie geborene Kriminelle aus.«

»Ich weiß nicht.«

»Okay, lass dir Zeit. Wie hast du dich gefühlt, bevor du es getan hast?«

»Wir haben Witze gemacht und gelacht.«

»Was ist dann passiert?«

»Wir fingen an, uns gegenseitig herauszufordern.«

»Und dann?«

»Haben wir es einfach gemacht.«

»Ich frage mich, ob ihr fünf Jungs euch vielleicht gegenseitig anstachelt, wenn ihr zusammen seid, euch mitreißen lasst und einen Gruppenzwang

entwickelt, dem ihr kaum widerstehen könnt. Ist es so?«

»Ja.«

3. Sammeln Sie Ideen, um das Problem zu lösen

»Wie willst du beim nächsten Mal, wenn du etwas vorhast, von dem du weißt, dass es keine gute Idee ist, die Bremse ziehen? Damit die Situation nicht außer Kontrolle gerät?«

»Ich glaube, wir könnten es uns einfach vorstellen, anstatt es tatsächlich zu tun. Wir könnten uns ausmalen, wie lustig es wäre, wenn wir es tun würden.«

»Das könnte immer noch ein Brüller sein, und das ohne die doofen Folgen.«

»Stimmt.«

Vielleicht muss man die Schritte 2 und 3 mehrfach durchspielen, weil in dem Jugendlichen noch etwas anderes vorgehen könnte, über das er sprechen muss, wie etwa das Gefühl, dass er nicht mit dem umgehen kann, was in der Schule von ihm erwartet wird, oder ein anderes Problem. Vielleicht können Sie so etwas sagen wie: »Ich frage mich, ob du dich ohnehin schon wütend und rebellisch gefühlt hast, weil du in der Schule nachsitzen musstest?« Aber denken Sie immer daran: Lassen Sie Ihr Kind die Führung beim Suchen nach Lösungsansätzen übernehmen.

Sie werden wahrscheinlich eine Grenze für zukünftiges Verhalten setzen wollen. Tun Sie das, indem Sie sich selbst definieren und nicht den Jugendlichen.

Statt also zu sagen »Man kann sich nicht auf dich verlassen, du hast Hausarrest«, sollte es heißen: »Ich behalte dich für ein paar Wochen nach der Schule zu Hause, denn nachdem ich dich von der Polizeiwache abgeholt habe, reicht es mir erst mal mit der Sorge um dich. Ich möchte dich eine Weile bei mir haben.« Benennen Sie weiterhin Ihre eigenen Gefühle und teilen Sie sie mit.

Bewerten Sie Ihr Kind nicht. Es als unfähig, impulsiv, unzuverlässig oder unreif zu bezeichnen wird ihm nicht helfen, sich zu bessern. Grenzen sind gut, etwa: »Ich lasse dich nicht raus, bis ich mich sicherer fühle, dass so

etwas nicht noch einmal passiert«, aber eine strafende Haltung verstärkt die Dickköpfigkeit nur und ist für ein tieferes gegenseitiges Verständnis nicht gerade hilfreich. Halten Sie den Dialog am Laufen. Bleiben Sie am Ball und achten Sie darauf, wie die Lösungen funktionieren.

Denken Sie daran: Wenn Sie eine Grenze setzen möchten, definieren Sie sich und nicht den Teenager. Geben Sie Ihre eigenen Gefühle als Grund an – denn Ihre Gefühle sind der Grund. Zum Beispiel möchte Ihr Dreizehnjähriger den Nachtbus zurück quer durch die Stadt nehmen. Eine gute Antwort wäre vielleicht: »Du hast recht, du kannst wahrscheinlich den Bus nehmen und weißt, wie man sich in dieser Situation verantwortungsbewusst und sicher verhält. Das Problem ist, dass ich noch nicht bereit bin, es dir zu erlauben. Ich muss mich an die Vorstellung gewöhnen, dass du erwachsen wirst und auf dich selbst aufpassen kannst. Du wirst noch ein bisschen Geduld mit mir haben müssen, bevor ich es zulassen kann.« Wenn Sie es so formulieren, geben Sie ein Vorbild an Ehrlichkeit und setzen eine Grenze. Ihr Teenagerkind wird hören, dass es nichts mit ihm zu tun hat, wenn es nicht mitten in der Nacht mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren darf, sondern mit Ihnen. Es wüsste das wahrscheinlich sowieso, aber indem Sie nicht so tun, als wäre es anders, kann Ihr Kind Ihre Entscheidung eher tolerieren, und das wird Ihrer Beziehung helfen.

Jugendliche und junge Erwachsene

Ja, es ist ein Klischee, und doch muss ich es sagen: Ihr Teenagerkind durchläuft eine Phase. Erst mit (ungefähr) Mitte zwanzig erreichen Menschen eine gewisse Reife. Bis dahin ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir Risiken falsch einschätzen und falsche Entscheidungen treffen. Vermutlich liegt das daran, dass unsere Frontallappen, in denen ein großer Teil unseres Denkens stattfindet, noch keine schnellen Verbindungen zu anderen Teilen unseres Gehirns hergestellt haben. Gleichzeitig erreicht jedoch unsere Begeisterungsfähigkeit einen einmaligen Höhepunkt. Jugendliche scheinen die Dinge tiefer und umfassender zu spüren als jüngere Kinder oder Erwachsene. Während die Impulsivität ihre Emotionen beherrscht, hat ihre Fähigkeit, schlechte Ideen als solche zu erkennen und einzuschätzen, was man lieber nicht tun sollte, noch nicht aufgeholt. Bei einigen Menschen entwickelt sich die Impulskontrolle später als bei anderen, aber das bedeutet nicht, dass sie nie lernen werden, auf die Folgen zu schauen, bevor sie handeln. Die meisten Menschen erreichen dieses Level irgendwann.

Genau wie Kleinkinder in der Phase, in der sie ihre Autonomie entdecken, brauchen auch Teenager Liebe plus Grenzen sowie eine große Portion elterlichen Optimismus, um ihre Emotionen und ihre Impulsivität zu beherrschen. Denken Sie daran: Das Verhalten ist besonders herausfordernd, kurz bevor ein neuer Meilenstein in der Entwicklung erreicht wird. Stellen Sie es sich so vor, dass die Jugendlichen Emotionen in Farbe wahrnehmen, während wir sie im Vergleich dazu nur in Schwarz-Weiß erleben. Es ist großartig, wenn man all diese emotionale Energie in kreative oder sportliche Betätigungen lenken kann, aber es ist nicht

ungewöhnlich, dass sie sich manchmal auch unangemessen äußert. Ihre Aufgabe als Eltern ist es, eine Grenze zu setzen, einen Raum für das Sammeln von Lösungsideen zu schaffen und, was wichtig ist, keine Staatsaffäre daraus zu machen.

Der Dreipunkteplan, bei dem es darum geht, zunächst herauszufinden, was das unangemessene Verhalten eigentlich kommuniziert, dann das Problem zu definieren und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen, ist nicht der einzige Weg, mit der Situation umzugehen. Familien finden ihre eigenen Wege durch diese Meilensteine und ihre eigenen Wege, um einen Bruch zu reparieren. Hier ist Sophias Geschichte:

Ich kam von der Arbeit nach Hause und roch kalten Rauch. Im Wohnzimmer saßen meine sechzehnjährige Tochter Camila und ihre Freundin, die ich noch nie besonders gemocht hatte. Irgendwie schien sie immer Unruhe ins Haus zu bringen.

Also steuerte ich auf die Freundin zu und fragte: »Hast du geraucht?« Meine Tochter sagte leise: »Nein, Mama, wir haben beide geraucht«, aber ich wollte das nicht hören und hielt ihrer Freundin einen langen Vortrag darüber, dass ich es absolut nicht mag, wenn sie in meinem Haus raucht. Meine normalerweise gut erzogene Tochter ging an die Decke und schrie mich an: »Nein, Mama, ich war es! Hör auf, sie zu nerven! Warum hörst du nie zu?«

Als ihre Freundin weg war, ging ihr die Puste aus. Ich war schockiert, weil dieser Ausbruch für sie so ungewöhnlich war. Ich sagte: »Ich bin enttäuscht, dass du so mit mir geredet hast. Ich will dich im Moment nicht in der Nähe haben. Geh nach oben.« Als mein Mann Adam nach Hause kam, erzählte ich ihm, was passiert war. Er erinnerte mich daran, dass wir früher beide geraucht hatten und dass ich in ihrem Alter angefangen hatte. Und dass unsere Tochter es satthatte, dass sie selbst wie ein Engel und ihre Freundin wie der Teufel behandelt wurde. Er sagte auch, dass ich ihre Freundin vorschnell verurteilt hätte.

Adam brachte mich dazu, die Situation aus Camilas Sicht zu sehen. Und als ich mir dann noch klarmachte, wie es im Gehirn des Teenagers aussieht,

begann ich mich zu beruhigen.

Während Adam und ich redeten, rollte ich Fertigteig aus, um ihn auf eine Restepastete zu legen. Ich schnitt die Buchstaben für »RAUCHEN TÖTET« aus und legte sie auf die Pastete. Es war ein Friedensangebot an meine Tochter. Als sie zum Abendessen nach unten kam, war sie zuerst ganz kleinlaut, aber dann sah sie die Pastete und musste lachen. Wir lachten alle, und die Spannung löste sich.

Camila machte ein Foto unserer »Friedenspastete«, stellte es auf Facebook und erzählte die Geschichte, wie ich sie beim Rauchen erwischt hatte und wir uns ein Schreiduell geliefert hatten. Eine ihrer Freundinnen kommentierte, dass ich eine Pastete aus Zigarettenstummeln hätte machen und sie dazu hätte bringen sollen, sie zu essen – aber so weit würde nicht einmal ich gehen!

Denken Sie daran, wenn Sie mit Ihrem Teenager eine schwere Zeit durchmachen: Wenn Sie es normalerweise schaffen, zuzuhören und die Situation aus seiner wie auch aus Ihrer eigenen Sicht zu sehen, werden Sie beide in nicht allzu ferner Zukunft auf solche Szenen zurückblicken und gemeinsam darüber lachen können. Mit anderen Worten, Sie werden den Bruch reparieren, besonders wenn Sie den ersten Schritt machen. Dieser besteht vielleicht darin, eine Friedenspastete zu backen oder, und das ist wahrscheinlicher, die richtigen Worte zu finden.

Verschließen Sie nicht die Augen davor, wie Ihr jugendliches Kind Sie wahrnimmt. Als Erwachsene entwickeln wir uns meist nicht so schnell wie unsere Kinder, und das Bild, das wir von unserem Teenager haben, mag vor sechs Monaten genau gewesen sein, ist aber heute nicht mehr aktuell. So hat Ihr Teenager vor sechs Monaten vielleicht Ihre Hilfe bei den Hausaufgaben begrüßt, jetzt aber erlebt er Sie als lästige Störung. Denken Sie daran, nicht defensiv zu werden, wenn Ihnen gesagt wird, dass Sie nervig sind oder sich einfach irren. Sollten Sie sich allerdings Ihrem Limit nähern, können Sie Ihrem Kind helfen, seine Beschwerde über Sie so auszudrücken, dass sie für Sie leichter zu hören ist. All dies wird umso einfacher, je häufiger Sie und Ihre Familie Ihre Erfahrungen, Gefühle und

Grenzsetzungen mit selbstdefinierenden Ich-Aussagen ausdrücken und nicht mit den anderen definierenden Du-Aussagen.

Ein Teenager kann vorübergehend etwas von seinem Charme verlieren, während er seine eigene Identität außerhalb der Familie schmiedet und neue Identitätsmerkmale entwickelt, die ihm helfen, seinen Charakter zu formen und sich in neue Stämme einzufügen. Sie haben Ihr geliebtes Kind nicht verloren. Sobald es sich in seinen neuen Gruppen von Freunden in der weiterführenden Schule und dann an der Universität sicher fühlt, wird sein Bedürfnis, sich von Ihnen getrennt zu fühlen, abnehmen, und seine besseren Eigenschaften werden wieder auftauchen. Das Gehirn eines Teenagers kann manchmal so dynamisch und instinktgesteuert sein wie das eines ungezähmten Wildtieres. Und obwohl es für Sie als Elternteil sicher manchmal schwierig ist, sich damit zu identifizieren – versuchen Sie es weiter! Seien Sie optimistisch: Die Frontallappen Ihres Teenagers werden aufholen.

Jugendliche und auch junge Erwachsene in ihren frühen Zwanzigern leben manchmal Ihre Unsicherheit aus, die sie fühlen, weil sie ihren Platz im Leben noch nicht kennen. Unsicherheit ist eine Art Angst, und wenn wir uns ängstlich fühlen, sagt uns unser Instinkt womöglich, dass wir zum Angriff übergehen sollen. Die Chancen für junge Menschen können in einigen Bereichen knapp sein, während die Suche nach einer Rolle und die Formung einer Identität schon an sich eine Herausforderung sind. Denken Sie daran: Wir sind am schlimmsten, kurz bevor wir die nächste Hürde in unserem Leben nehmen. Junge Erwachsene brauchen Verständnis und Unterstützung, um ihren Weg zu finden, und oft können sie das nur artikulieren, indem sie ihre Frustration ausleben. Das ist häufig unangenehm für die Menschen um sie herum und für die Gesellschaft im Allgemeinen. Schreiben Sie dennoch eine Person nie als »schlecht« ab. Geben Sie ihr stattdessen die Hilfe, die sie braucht. Und denken Sie daran: Es geht immer um Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn wir eine Person retten, indem wir für sie tun, was sie selbst tun kann, entmachten wir sie, und sie fühlt sich möglicherweise schlechter. Das bedeutet zum Beispiel, dass wir jungen Menschen als eine Art Mauer zur Seite stehen können, an der sie

ihre Ideen abprallen lassen können, wenn sie ihre Universität wählen. Aber die Wahl, was und wo sie studieren, können wir normalerweise ihnen überlassen. Wir können sie daran erinnern, dass die meisten Fächer Schnuppertage haben, aber die Aufgabe, danach zu suchen und einen Platz zu buchen, sollten wir wohl am besten ihnen überlassen. Wir können weitergeben, was wir wissen, aber das sollte besser nicht so weit gehen, dass wir ihnen sagen, was sie tun sollen.

Wenn ein Teenager sich antisozial verhält, so schlimm, dass wir gar nicht glauben können, dass unser Engel so etwas tut, sagen wir als Eltern gern: »Es sind die falschen Freunde« oder »schlechter Umgang«. Und das sagen vielleicht auch die Eltern aller anderen Kinder in dieser Gruppe. Für die anderen Eltern ist Ihr Kind der schlechte Umgang. Das ist sehr menschlich, und wir alle tun es; anstatt zuzugeben, dass auch unser Kind für das, was passiert ist, verantwortlich ist, geben wir anderen Menschen die Schuld für das Geschehene und sehen uns selbst als unschuldige Opfer. Es geht nicht um »schlechten Umgang«, es geht vielmehr darum, dass der Gruppenzwang unwiderstehlich wird. Denken Sie daran, was Sie als Teenager wegen des Gruppenzwangs alles angestellt haben.

Kinder und Jugendliche experimentieren, und das ist normal, aber natürlich folgt daraus nicht, dass man ihre Experimente für akzeptabel halten muss. Sie können ihnen mitteilen, wie Sie sich fühlen: »Ich fühlte mich wütend, als …«, »Ich habe Angst, wenn du …«, »Ich bin verärgert, dass du …«. Aber verschenken Sie nicht die Gelegenheit, auch positivere Gefühle mitzuteilen: »Ich war stolz, als du …«, »Ich war von dir beeindruckt, als du …«, »Ich platze vor Liebe für dich, wenn du …« und so weiter.

Wenn Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht als dumm abtun, wenn Sie zuhören können, ohne zu urteilen, wenn Sie sein eigenes Erleben wahrnehmen und anerkennen, gelingt es Ihnen mit größerer Wahrscheinlichkeit, die Kommunikationskanäle offen zu halten, und es wird sich Ihnen ebenfalls mit größerer Wahrscheinlichkeit weiterhin anvertrauen, wenn Sie beide älter werden. Das macht das Setzen und Einhalten von Grenzen – Ihrer wie der des Kindes – leichter und natürlicher.

Wenn es zu einem Bruch gekommen ist, empfehle ich Ihnen, ehrlich mit sich selbst zu sein, was Ihre Rolle dabei betrifft. Wenn Sie nicht wissen, was los ist, empfehle ich, Ihr Kind zu fragen (und zwar nicht defensiv), was getan werden muss, um den Bruch zu reparieren. Oder fragen Sie, was Sie tun könnten, um es Ihnen und Ihrem Kind leichter zu machen, darüber zu sprechen. Es hilft, wenn man sich daran erinnert, dass ältere Erwachsene kein Monopol aufs Rechthaben beanspruchen können.

Es hilft auch, sich an die einfache Faustregel zu erinnern: Definieren Sie sich und Ihre Gefühle, nicht Ihr Kind. Sagen Sie also lieber »Ich bin noch nicht bereit, dich abends weggehen zu lassen« als »Du bist zu jung, um abends wegzugehen«.

Liv, eine Klientin von mir, erzählte mir von ihrer Beziehung zu ihrem sechzehnjährigen Sohn Matt:

Je mehr Zeit wir gemeinsam verbringen, etwas zusammen machen, zusammen faulenzen, desto einfacher ist es, ihn zu bitten, Dinge zu tun – etwa die Betten abzuziehen oder die Spülmaschine auszuräumen. Wenn ich sage: »Kannst du das tun?«, antwortet er: »Ja, sicher.« Wenn ich aber mit meinen eigenen Sachen beschäftigt bin oder bei der Arbeit viel zu tun habe, wenn ich also mehr in meiner eigenen, von ihm getrennten Welt bin, sagt er viel eher »Nein«, wenn ich das Gleiche frage, oder sogar: »Nein, warum sollte ich?« Früher haben wir uns dann immer in Streitereien verstrickt. Doch dann arbeitete ich weniger, war häufiger da, um einfach zusammen fernzusehen oder eine Pizza zu essen, und unser Leben wurde wieder kooperativer.

Diese Entdeckung machte ich erst nach etwa zehn Jahren Erziehung. Ich sagte zu meinem Mann: »Wir können nicht einfach unser eigenes Leben führen und dann in Matts Leben eindringen und sagen: ›Ich will, dass du das tust.‹« Das ist ein bisschen so, als würde ein Fremder ins Haus kommen und dir sagen, was du zu tun hast. Je intensiver die Verbindung zwischen uns allen ist, desto einfacher wird es, ein Problem zu lösen und zu verhandeln, damit wir alle das bekommen, was wir brauchen.

Livs Erfahrung erinnert mich daran, dass es unabhängig vom Alter unserer Kinder wichtig ist, Zeit mit ihnen zu verbringen. Es ist wichtig, ihnen zuzuhören, nicht nur mit ihnen zusammen zu sein, während wir alle auf getrennte Bildschirme starren oder in einem Raum eigentlich getrennte Leben führen. Wir müssen sicherstellen, dass wir uns mit ihnen verbinden und mit ihnen leben.

Wenn die Kommunikationsbahnen offen sind, sind die komplizierteren, nuancierteren Gespräche, die man über Sex, Drogen, Mobbing, Freundschaften, Pornografie und die Online-Welt führen muss, einfacher. Sie können lernen, wie Ihr Kind und die jüngere Generation diese Dinge sehen, und Sie

können jeweils Ihre Gefühle dazu und Ihr Wissen darüber und über jede Veränderung im Prozess teilen. Wenn Sie überhaupt nicht bereit sind, sich von den Meinungen und Gefühlen Ihres Kindes beeinflussen zu lassen, wird es auch seinerseits wahrscheinlich weniger bereit sein, Ihren Einfluss und weisen Rat zuzulassen.

Wenn Sie sich ins Gedächtnis rufen, wie Sie als Teenager waren, kann das helfen, mehr Gemeinsamkeiten mit Ihrem Kind zu finden. Allerdings kann die nähere Betrachtung Ihrer Teenagerjahre auch ein böses Erwachen bei Ihnen hervorrufen, wie im Zitat unten.

> In der Hoffnung, Bron besser zu verstehen, las ich die Tagebücher, die ich in seinem Alter führte. Ich war entsetzt über die Vulgarität und die Unverschämtheit.
>
> **– Evelyn Waugh, Tagebuch, 1956**

Übung: Verhaltensmaximen

Definieren Sie sich selbst, nicht Ihr Kind.

Tun Sie nicht so, als würden Ihre Entscheidungen auf Fakten beruhen, während sie doch eigentlich auf Ihren eigenen Gefühlen und Vorlieben gründen.

Erinnern Sie sich, dass Sie beide auf derselben Seite stehen.
Arbeiten Sie zusammen und sammeln Sie Ideen, statt eine Lösung zu diktieren.
Ein Mangel an Authentizität verursacht einen Bruch, den Sie reparieren können, indem Sie authentisch werden.
Und denken Sie daran: Kinder verhalten sich so, wie man sich ihnen gegenüber verhält.

Übung: Älterer Teenager als Untermieter

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Grenzen Sie vernünftigerweise von Ihrem älteren Teenager einfordern sollten, stellen Sie sich Ihr Kind als Untermieter vor, der Ihr Haus mit Ihnen teilen will. Sie würden Ihre Hausregeln festlegen, indem Sie sich selbst definieren und nicht Ihren Untermieter. Zum Beispiel:

Ich würde es begrüßen, wenn du deine Taschen in deinem eigenen Zimmer und nicht im Flur aufbewahrst.
Ich möchte, dass du um zwölf da bist, weil ich nicht gut schlafe, wenn ich damit rechnen muss, geweckt zu werden, weil du zu spät kommst.
Ich fühle mich nicht wohl dabei, wenn benutzte Teller im Zimmer stehen, und kann das nicht zulassen.
Du kannst die Waschmaschine jederzeit benutzen.

Wenn Sie sich Ihr fast erwachsenes Kind als Ihren Untermieter vorstellen, hilft es, ihm etwas von der respektvollen Distanz zu geben, die es sich womöglich wünscht.

Und wir Eltern sollten uns immer wieder ins Gedächtnis rufen: Um unseren Kindern zu helfen, die vier Eckpfeiler eines angemessenen Verhaltens zu erlernen, müssen wir sie weiterhin selbst in die Praxis umsetzen. Wir müssen Frustration tolerieren, flexibel sein, fähig sein, Probleme zu lösen und die Dinge aus der Sicht des anderen zu sehen.

Und schließlich: Wenn wir alle erwachsen sind

Ein Kind zu haben fühlt sich für mich in etwa so an: In einer Minute kommt man auf der Straße nur sehr langsam voran, weil die kurzen Kinderbeine nur kleine Schritte machen können. Man bewegt sich kurze Zeit im gleichen Tempo, und dann überholt das Kind die Eltern. Sie müssen rennen, um aufzuholen. Das letzte Stück ist das längste. Das ist der Teil, um den es bei all dieser Investition in Zeit, Fürsorge, Rücksichtnahme, Respekt und Liebe ging. Die Kinder ernten Ihre Früchte, die eine sichere Bindung, die Neugierde auf die Welt und die Fähigkeit, zu wissen, was sie fühlen, mit sich bringen. Sie sind in der Lage, herauszufinden, was sie im Leben möchten und brauchen – und Sie können ihnen dabei zusehen.

Sie haben ihnen emotional wie auch praktisch eine stabile Basis geschaffen, sodass Ihre Kinder, wenn sie sich unterwegs verirren – und wer tut das nicht von Zeit zu Zeit? –, einen sicheren Hafen haben, in den sie zurückkehren können. Dieser Hafen bietet ihnen Beistand und Trost. Selbst wenn Sie nicht mehr da sind, weil wir nun einmal alle sterblich sind, werden Ihre Kinder selbst zu der stabilen Basis finden, die sie in der Beziehung zu Ihnen aufgebaut haben und die ihnen helfen wird, wieder auf Kurs zu kommen.

Es bedeutet erwachsenen Kindern viel, wenn sich ihre Eltern unaufdringlich für ihr Leben interessieren. Sie waren schon immer ein Spiegel für Ihre Kinder. Wie sie sich selbst sehen und fühlen, wird bis zu einem gewissen Grad immer davon beeinflusst werden, wie Sie auf Ihre Kinder reagieren, wie Sie sich an ihnen erfreuen, wie Sie sie begrüßen und sich auf sie beziehen. Das hört nicht plötzlich auf, wenn die Kinder im

Wahlalter sind, wenn sie eigene Kinder haben oder wenn sie in Rente gehen – es geht weiter. Wenn eine hundertjährige Mutter vor Freude strahlt und ihren Stolz auf ihr Kind mit ihm teilt, auch wenn dieses Kind selbst fünfundsiebzig Jahre alt ist, ist es nicht bedeutungslos, es zeigt Wirkung, es ist wichtig. Unser Stolz auf unsere erwachsenen Kinder bedeutet ihnen viel, oft mehr als die Bewunderung und das Lob anderer. Achten Sie darauf, dass Sie die Anerkennung für die Triumphe Ihres Kindes nicht für sich beanspruchen (es sei denn, es gibt sie Ihnen), weil ihm das nicht hilft, aber entziehen Sie sich Ihrer Rolle auch bei Rückschlägen nicht.

Es ist nie zu spät für den Versuch, einen Bruch zu reparieren – allerdings sollten im optimalen Fall beide noch am Leben sein. Dazu sollten Sie nach den Gefühlen hinter Ihrem Verhalten und dem Ihres Kindes suchen und versuchen, diese Gefühle zu verstehen. Sollten Sie sich zum Beispiel beleidigt fühlen, wenn Ihr erwachsenes Kind Sie vor Ihrem neuen Liebhaber warnt, weil es meint, dass dieser nicht gut für Sie sei, nehmen Sie nicht an, dass es versucht, Sie für sich allein zu behalten. Nehmen Sie nicht an, dass es unhöflich ist, sondern dass es sich um Sie sorgt und dass es Sie liebt. Antworten Sie seinem besorgten Teil und nicht dem Teil, den Sie bestrafen wollen, weil er Ihnen womöglich eine unbequeme Wahrheit sagt. Eltern und Kind können die Rollen tauschen, und vielleicht stellen Sie plötzlich fest, dass Ihr Kind die Elternstelle bei Ihnen einnimmt.

Es kann unseren erwachsenen Kindern helfen, zu wissen, welche Fehler wir womöglich gemacht haben, die sie dazu brachten, schlechte Entscheidungen zu treffen. Und es tut mir leid, wenn das ungerecht erscheint. »Es ist nicht fair« war meine erste Idee für den Titel dieses Buches, denn die Erwachsenen müssen viel Zeit in ihre Kinder investieren, und dennoch gibt es keine Garantien, so umsichtig wir auch sein mögen.

Eine Möglichkeit, einen Fehler zu begehen, wenn man sich als Vater oder Mutter eigentlich vorstellt, diese Aufgaben weitgehend erledigt zu haben, liegt darin, mit dem eigenen Kind oder einem der Kinder in einen Wettbewerb zu treten. Wenn dieses Kind von einer Leistung erzählt, fühlt man sich gezwungen, diese Leistung zu übertreffen oder einen eigenen Triumph einzufahren. Hier ist als Beispiel Julies Erfahrung:

Ich erzählte meiner Mutter, wie gut ihr Enkel in der Schule sei, und anstatt sich für uns zu freuen, erzählte sie einfach, wie klug meine Schwester in der Schule gewesen sei, was sich verletzend anfühlte und nicht einmal stimmte. Es war, als versuchte sie, mich zu übertrumpfen. Ich fragte sie, warum sie auf einen Wettstreit aus sei, und sie regte sich nur auf und wechselte das Thema.

Die Großmutter hier mag gerade an ihren Stolz auf ihre Kinder erinnert worden sein, als sie den stolzen Bericht ihrer Tochter über deren Sohn hörte. Aber sie schaffte es nicht, das richtig auszudrücken. Auch wenn unsere Kinder erwachsen sind, bleibt es wichtig, dass wir keine Angst davor haben, im Unrecht zu sein, dass wir nicht nervös werden, wenn wir einen Fehler machen, sondern uns bemühen, den Bruch zu reparieren. Es kann helfen, uns unser früheres Konkurrenzgehabe wie Fakten-Tennis oder Gewinnen und Verlieren wieder vor Augen zu führen. Womöglich passen wir nicht auf und vergessen, uns selbst zu beobachten, wenn wir meinen, unsere Arbeit sei erledigt. Dann können diese nicht hilfreichen Beziehungsformen wieder aufleben. Auch wenn alle erwachsen sind, können Eltern aufgrund des früheren Abhängigkeitsverhältnisses und der Eltern-Kind-Beziehung einen großen Einfluss darauf haben, wie ihre erwachsenen Kinder über sich selbst und ihr Leben denken. Wir müssen dies im Hinterkopf behalten, damit wir sie nicht unwissentlich zurückstoßen wie im obigen Beispiel oder uns derart vereint mit ihnen fühlen, dass wir unseren inneren Kritiker unbedacht auf sie loslassen.

Unsere Bindungen zu unseren Kindern können zu den wichtigsten und prägendsten Beziehungen unseres Lebens gehören, und wir müssen uns weiterhin um diese Beziehungen kümmern, indem wir unsere Kinder auch als Erwachsene respektieren und lieben.

Und so wie ich empfohlen habe, auf unsere eigene Kindheit zurückzublicken, um wahrzunehmen, wie sie die Kindheit unserer Kinder beeinflusst, ist es gut zu sehen, wie unsere eigenen Eltern jetzt mit uns als Erwachsenen umgehen. Es ist gut zu überlegen, was wir so machen möchten wie sie und was wir anders machen möchten, wenn unsere

eigenen Kinder erwachsen sind.

Wenn wir das Glück haben, lange zu leben, müssen wir vielleicht unsere Kinder in der Endphase dieser lebenslangen Beziehung für uns entscheiden lassen. Wenn wir gelernt haben, ihnen zu vertrauen, wird das für uns und für sie einfacher sein. Kinder zu haben bedeutet, Eltern sein zu müssen, wenn sie Kinder sind, dann zusammen Erwachsene zu sein und schließlich womöglich selbst das Kind zu werden, für das die Kinder als Erwachsene sorgen. Wenn wir in der Lage sind, flexibel und geschmeidig von einer Rolle in die andere zu wechseln, kann es das für alle einfacher machen.

Nachwort

Sie anziehen, füttern, waschen und ins Bett bringen …

Zurück zur Einführung und zum Sketch des Komikers über die vier Dinge, die man mit Kindern tun muss: »Zieh sie an, füttere sie, wasch sie und bring sie ins Bett.« Dies zu tun – Vater oder Mutter zu sein – ist vielleicht nicht das Picknick, das Sie sich vorgestellt haben, aber ich hoffe, es wird einfacher, wenn Sie die folgenden Dinge tun:

Sie beseitigen alle etwaigen Blockaden aus Ihrer eigenen Kindheit, die Wärme und Akzeptanz, Körperkontakt, körperliche Präsenz und Verständnis hemmen.

Sie schaffen zu Hause eine sichere, harmonische Umgebung, in der Differenzen gefahrlos verarbeitet werden können.

Sie akzeptieren, dass Ihr Kind mit Menschen jeden Alters spielen muss, beruhigende Erfahrungen und viel Aufmerksamkeit und Zeit von Ihnen braucht.

Sie können Situationen sowohl aus der Sicht Ihres Kindes wie auch aus Ihrer eigenen Perspektive sehen.

Sie können dem Bedürfnis Ihres Kindes helfen, Wege zu finden, um auszudrücken, wie es sich wirklich fühlt (und nicht, wie Sie sich wünschen, dass es sich fühlt). Sie können seine Gefühle (und Ihre eigenen) wahrnehmen, anerkennen und zu verstehen versuchen.

Sie eilen nicht herbei, um Ihr Kind zu retten, sondern helfen ihm, eigene Lösungen zu finden, indem Sie ihm erlauben, Ideen zu sammeln, um Antworten auf seine Probleme zu finden. Sie sagen ihm nicht hektisch, was es tun soll.

Sie setzen Ihre Grenzen, indem Sie sich selbst definieren, statt Ihrem Kind zu sagen, wie es ist oder zu sein hat.
Sie akzeptieren, dass Sie Fehler machen werden. Sie können diese Fehler annehmen, ohne sich zu verteidigen, und die Situation reparieren, indem Sie eventuell notwendige Änderungen vornehmen.
Sie geben alte Dynamiken wie etwa das Gewinner-und-Verlierer-Spiel auf und verlegen sich stattdessen auf Kooperation und Zusammenarbeit.

Mit anderen Worten: Sie pflegen und schätzen Ihre Beziehung zu Ihrem Kind, weil Sie wissen, dass eine sichere, liebevolle, authentische und akzeptierte Beziehung zu Ihnen das ist, was es mehr als alles andere braucht.

Denken Sie daran: Konzentrieren Sie sich nicht nur auf das Kind, wenn ein Problem auftaucht, und gehen Sie nicht davon aus, dass das Problem nur bei ihm liegt. Schauen Sie sich die Beziehung an und beobachten Sie, was zwischen Ihnen und Ihrem Kind abläuft. Dort werden Sie Ihre Antwort finden.

Diese allgemeinen Regeln gelten unabhängig von Ihrem Alter und dem Alter Ihres Kindes.

Das Erstaunliche ist: Trotz aller Fehler, die wir machen, trotz all der Liebe, die wir zurückhalten, statt sie unseren Kindern zu geben, trotz all der Wut, mit der wir ihnen begegnen, all den Situationen, in denen wir sie zur Eile drängen, uns vor ihnen verstecken, nicht für sie da sind, ihnen nicht vertrauen, wenn wir es sollten, uns weigern, die Dinge von ihrem Standpunkt aus zu sehen, uns übermäßig identifizieren und mit ihnen verschmelzen und ihnen nicht erlauben, sich von uns zu lösen, oder zu viel von ihnen verlangen – trotz allem sind wir noch immer mit ihnen verbunden und sie mit uns.

Es ist beruhigend, dass wir diese Verbindung besser und stärker machen können, indem wir ehrlich und mutig genug sind, Brüche zu reparieren, indem wir uns selbst vergeben und erkennen, dass wir alle

unser Bestes geben. Wir können unseren Kindern helfen und sie ermutigen, das anzustreben, was sie möchten, was sie sich erhoffen und erträumen. Und wir können an sie glauben. Und ich glaube an Sie.

Zum Weiterlesen / -hören / -anschauen

Teil Eins: Ihr elterliches Erbe

Steven J. Ellman, »Analytic Trust and Transference: Love, Healing Ruptures and Facilitating Repairs« (Diss.), in: Psychoanalytic Inquiry 27/3, S. 246–263, online veröffentlicht am 25. Juni 2009 unter: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/073 516 90 701 389 445.Robert Firestone, Compassionate Child-Rearing, New York u. a. 1990.John Holt, Aus schlauen Kindern werden Schüler … Von dem, was in der Schule verlernt wird, Weinheim u. a. 2004.

Teil Zwei: Die Umgebung Ihres Kindes

Judy Dunn und Richard Layard, A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age, London 2009.Emily Esfahani Smith, »Masters of Love. Science Says Lasting Relationships Come down to – You Guessed It – Kindness and Generosity«, The Atlantic vom 12. 6. 2014, abrufbar unter https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372 573/.John M. Gottman und Nan Silver, Die Sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe, Berlin 2014.Virginia Satir, Selbstwert und Kommunikation, München 1998.D. W. Winnicott, Der Anfang ist unsere Heimat. Essays zur gesellschaftlichen Entwicklung des Individuums, Stuttgart 1990.

Teil Drei: Gefühle

Thomas Boyce, Orchidee oder Löwenzahn? Warum Menschen so unterschiedlich sind und wie sich alle gut entwickeln können, München 2019.Adele Faber und Elaine Mazlish, So sag ich's meinem Kind. Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen, München 2014.Adele Faber und Elaine Mazlish, Hilfe, meine Kinder streiten. Wie Sie Geschwistern helfen, einander zu respektieren, München 2018.Jerry Hyde, Play from Your Fucking Heart, Winchester 2014 (Nachdruck).Janet Lansbury, »Five Reasons We Should Stop Distracting Toddlers and What to Do Instead«, abrufbar unter: http://www.janetlansbury.com/2014/05/5-reasons-we-should-stop-distracting-toddlers-and-what-to-do-instead/.Adam Phillips, TimesVideo vom 6. 10. 2010, abrufbar unter: https://www.nytimes.com/video/opinion/100 000 001 128 653/adam-phillips.html.Naomi Stadlen, Was Mütter tun, Troisdorf 2016.Donald Winnicott, Die Radiobeiträge »Good-enough Mother«, abrufbar unter: https://www.oxfordclinicalpsych.com/oxford/page/608/the-ordinary-devoted-mother-and-her-baby.

Teil Vier: Das Fundament

Weiterführende Informationen zum Brustkrabbeln: http://breastcrawl.org/science.shtml.Beatrice Beebe und Frank M. Lachmann, The Origins of Attachment: Infant Research and Adult Treatment, London 2013.John Bowlby, Bindung als sichere Basis, München 2018.Barbara Katz Rothman, Schwangerschaft auf Abruf. Vorgeburtliche Diagnose und die Zukunft der Mutterschaft, Marburg 1989 (2. Auflage: The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the Sexual Politics of Motherhood, London 1994).David F. Lancy, The Anthropology of Childhood, Cambridge 22 014.Janet Lansburys Blog: JanetLansbury.com.Brigid Moss, IVF: An Emotional Companion, London 2011.Annie Murphy Paul, Origins: How the Nine Months

before Birth Shape
the Rest of Our Lives, e-book (Hay House, Carlsbad, Cal.) 2010.Joan Raphael-Leff, Parent-Infant Psychodynamics, London 2003.Joan Raphael-Leff, Psychological Processes of Childbearing, Colchester 22 002.

Teil Fünf: Die Voraussetzungen seelischer Gesundheit

Beatrice Beebe u. a., »The Origins of 12-Month Attachment: A Microanalysis of 4-Month Mother-Infant Interaction«, abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 3 763 737/.Ruth Feldman, »Parent-Infant Synchrony and the Construction of Shared Timing; Physiological Precursors, Developmental Out-comes, and Risk Conditions«, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 7. 3. 2007, kostenpflichtig abrufbar in der Wiley Online Library.Ruth Feldman, »Parent-Infant Synchrony: Biological Foundations and Developmental Outcomes«, kostenpflichtig abrufbar unter: http://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467–8 721 2007.00 532.x.Tracy Gillett, »Simplifying Childhood May Protect against Mental Health Issues«, abrufbar unter: http://raisedgood.com/extraordinary-things-happen-when-we-simplify-childhood/.Maya Gratier u. a., »Early Development of Turn-taking in Vocal Inter-action between Mothers and Infants«, abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 4 560 030/.Elma E. Hilbrink, Merideth Gattis und Stephen C. Levinson, »Early Developmental Changes in the Timing of Turn-taking: A Longitudinal Study of Mother-Infant Interaction«, abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 4 586 330/.Oliver James, Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat, London 2012.Janet Lansbury, Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting, CreateSpace Independent Publishing Platform 2014.Janet Lansbury, No Bad Kids: Toddler

Discipline without Shame, CreateSpace Independent Publishing Platform 2014.W. Middlemiss u. a., »Asynchrony of Mother-Infant Hypothalamic-
Pituitary-Adrenal Axis Activity following Extinction of Infant Crying Responses Induced during the Transition to Sleep«, kostenpflichtig abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21 945 361.Maria Montessori, Das kreative Kind. Der absorbierende Geist, Freiburg i. B. 2007.S. Myriski u. a., »Digital Disruption? Maternal Mobile Device Use is Related to Infant Social-Emotional Functioning«, abrufbar unter: http://dennis-tiwary.com/wp-content/uploads/2017/10/Myruski_et_al-2017-Developmental_Science_Still-Face.pdf.Darcia F. Narvaez, »Avoid Stressful Sleep Training and Get the Sleep You Need: You Can Survive the First Year Without Treating Your Baby Like a Rat«, abrufbar unter: https://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201 601/avoid-stressful-sleep-training-and-get-the-sleep-you-need.Darcia F. Narvaez, »Child Sleep Training's ›Best Review of Research‹: Sleep Studies are Multiply Flawed Plus Miss Examining Child Wellbeing«, abrufbar unter: https://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201 407/child-sleep-training-s-best-review-research.Darcia F. Narvaez, Neurobiology and the Development of Human Morality, New York 2014.Barry Schwartz, Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht, Berlin 2006.Jack P. Shonkoff und Andrew S. Garner, »The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress«, abrufbar unter: http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/12/21/peds.2011–2663.short.Ed Tronick, The Neurobehavioral and Social-motional Development of Infants and Children, New York 2007.

Teil Sechs: Verhalten: Jedes Verhalten ist Kommunikation

Hannah Ebelthite, »ADHD: Should We be Medicalising Childhood?«, abrufbar unter: http://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/adhd-should-we-be-medicalising-childhood/.Adele Faber und Elaine Mazlish, So sag ich's meinem Kind. Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen, München 2014.Ross Greene, Das explosive Kind. Plan B für Eltern von kleinen Tyrannen, Winterthur 2011.Christine Hooper und Margaret Thompson, Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice, London 22 012.Janet Lansbury, Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting, CreateSpace Independent Publishing Platform 2014.Janet Lansbury, No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame, CreateSpace Independent Publishing Platform 2014.Ian Leslie, Born Liars: Why We Can't Live without Deceit, London 2012.Ruth Schmidt Neven, Emotional Milestones from Birth to Adulthood: A Psychodynamic Approach, London 1997.Victoria Talwar und Kang Lee, »A Punitive Environment Fosters Children's Dishonesty: A Natural Experiment«, kostenpflichtig abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 3 218 233/.

Dank

Ich möchte mich bei meinen verstorbenen Eltern bedanken. Meist war das, was sie taten, großartig, und wenn nicht, war es doch immerhin sehr nützlich für meinen Beruf als Psychotherapeutin und Autorin.

Als ich schwanger war, wusste ich, dass ich einiges anders machen wollte als sie, und so las ich viele Bücher, um mir einen Überblick zu verschaffen. Aus der Masse dieser Literatur ragten heraus: Compassionate Child-Rearing von Robert Firestone; So sag ich's meinem Kind von Adele Faber und Elaine Mazlish und Psychological Processes of Childbearing von Joan Raphael-Leff. Ich finde ihre Bemerkungen zu den Ermöglichern und den Regelsetzern überaus wertvoll. In Firestones Buch geht es um einige toxische Verhaltensmuster, die wir erben und unwissentlich weitergeben, wie etwa unsere inneren Kritiker, und Faber und Mazlish schreiben über die Weisheit, Gefühle anzuerkennen. Ich habe mir ihre Ideen zu eigen gemacht; sie waren mir eine große Hilfe und Unterstützung bei der Erziehung meines Kindes und haben dieses Buch beeinflusst. Beeinflusst hat mich auch die Arbeit von Donald Winnicott, vor allem seine Gedanken zu Eltern, die ihre Kinder hassen oder sich über sie ärgern, und sein Ansatz, solche Beziehungen zu normalisieren.

Seitdem habe ich noch viel mehr gelesen, und so hat zum Beispiel Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of Our Lives von Annie Murphy Paul das Kapitel über Schwangerschaft stark beeinflusst. Werdenden Eltern empfehle ich dieses Buch zusammen mit Schwangerschaft auf Abruf von Barbara Katz Rothman. Aber Bücher waren nicht meine einzige unschätzbare Ressource; Janet Lansburys Blog JanetLansbury.com hatte großen Einfluss auf mich und dieses Buch, und

ich empfehle ihn sehr, wenn es um den Umgang mit Kleinkindern geht. Von ihr habe ich gelernt, dass es nicht wünschenswert ist, Kinder von ihren Gefühlen abzulenken, und dass man Babys nicht zu früh hinsetzen sollte. Auch die Fallstudie darüber, wann man helfen und nicht retten sollte (Freya), stammt von ihr. Ich glaube, in ihrem Blog habe ich auch gelesen, wie wichtig es ist, unsere Kinder zu respektieren und nicht nur zu lieben. Dankbar bin ich A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age von Judy Dunn und Richard Layard für die darin enthaltene Forschung über Familienstrukturen und ihre Folgen für Kinder. In The Anthropology of Childhood von David F. Lancy habe ich den Ausdruck »Sympathetische Magie« und auch das Konzept der kinder- oder erwachsenenzentrierten Erziehung gefunden, das auf den Ideen von Joan Raphael-Leff aufbaut. Auch Darcia Narvaez' Neurobiology and the Development of Human Morality bin ich verpflichtet; ihre Ideen und Forschungen waren für mich von unschätzbarem Wert, insbesondere ihre gesammelten Untersuchungen zum Thema Schlaftraining und dessen Schadenspotenzial. Das explosive Kind von Ross Greene hat mir sehr geholfen, zu definieren und aufzuschlüsseln, wann Kinder sich unangemessen verhalten, und ich fand seine Ideen zur kollaborativen Disziplin sehr nützlich. Von ihm stammen der Gedanke, dass man Flexibilität, Problemlösungsfähigkeit und Frustrationstoleranz braucht, um sich angemessen zu verhalten, und die Idee, einen Brief aus der Perspektive eines Kindes zu schreiben, um Eltern zu helfen, sich in ihre Kinder einzufühlen. Diese und andere Bücher, Blogs, Podcasts und Videos, auf die ich mich gestützt habe, sind im Abschnitt Zum Weiterlesen / -hören / -anschauen aufgeführt.

Es gibt auch viele Menschen, denen ich danken möchte. Ich beginne mit den Profis: Ich bin der Weisheit von Margaret Connell, der Leiterin der weiterführenden Schule meiner Tochter Flo, verpflichtet. Sie hat nicht nur meine Tochter ausgebildet, sondern auch mir viel beigebracht, vor allem über Kinder und Lügen. Meinen psychotherapeutischen Kollegen, mit denen ich beim Schreiben dieses Buches gesprochen habe, ist mein unendlicher Dank sicher, ganz besonders meiner Freundin Dorothy Charles von Tribal Ground in Kalifornien. Dorothy half mir, die Dynamik des

Gewinner-und-Verlierer-Spiels zu beschreiben, und unsere Gespräche und ihre Kommentare zu einem frühen Entwurf waren sehr wertvoll. Meine Freundin, die Gestalt- und Körperpsychotherapeutin Julianne Appel-Opper von The Living Body in Berlin, half mir bei vielen Konzepten in diesem Buch, insbesondere zu den Themen Dialog und Geben und Nehmen in der Kommunikation und mit ihrer wunderbaren Wüsten-Metapher zur Bindungstheorie. Auch sie las einen sehr frühen Entwurf und gab mir wertvolle Hinweise. Ohne sie wäre es ein sehr viel ärmeres Buch geworden. Wir verbrachten vier Tage in einem ostdeutschen Wellness-Hotel, um Ideen für das Buch zu sammeln, und ich freue mich auf einen weiteren Kurzurlaub mit ihr – ohne Buchprojekt. Nicola Blunden von der University of South Wales half mir, meine Ideen zu reflektieren, als wir in einem Cottage in den South Downs als Zwei-Personen-Schreibgruppe zusammenarbeiteten. Nicky Forsythe, Gründerin und CEO von Talk for Health, London, entwickelte die Übung »Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihren Emotionen?«. Außerdem gibt es bei Talk for Health die Übung »Wie man zuhört«, die ich als »Wie Sie bessere Dialoge führen« in dieses Buch übernommen habe. Ich danke der Schriftstellerin Wendy Jones, die mir, als ich beim Schreiben feststeckte, die gestalttherapeutische Zwei-Stuhl-Arbeit empfahl: Sie brachte mich in einen Dialog mit diesem Buch, und mir wurde klarer, in welche Richtung es gehen sollte. Vielen Dank an Louis Weinstock, Kinder- und Familientherapeut bei Bounce Works, für seine Ermutigung und sein Feedback zum Thema Technik und zur Entwicklung einer Grundstimmung. Ich bin auch der Journalistin und Psychotherapeutin in Ausbildung Suzanne Moore dankbar, die den schönen Satz sagte, es sei wichtig, »Kinder nicht nur zu lieben, sondern sie auch zu mögen«. Der Ausdruck blieb bei mir hängen und beeinflusste das Denken in diesem Buch. Vielen Dank an Aaron Balik von Stillpoint, London, der mir die Möglichkeit gab, die Einrichtungen von Stillpoint Spaces zu nutzen, um meine Korrekturen auszuführen. Ihr wart alle großzügig mit eurer Zeit, euren Ideen, eurer Ermutigung und Liebe, und ich hätte das ohne euch nicht geschafft.

Meine Tochter Flo las meine ersten zusammengewürfelten Notizen, als

ich schon aufgeben wollte, und bat mich inständig weiterzumachen. Sie überzeugte mich, dass sich die Mühe lohnte, und beriet mich auch bei späteren Entwürfen. Sie war so großzügig und erlaubte mir, sie als einzige nicht anonymisierte, wiederkehrende Fallstudie heranzuziehen. Ich habe von Flo so viel über das Leben gelernt. Die Welt neu mit ihren Augen zu sehen hat mich als Schriftstellerin, aber vor allem als Mensch weitergebracht. Flo stellte mir auch Hannah Jewell vor, die bei mir einzog und eine großartige Schreibbegleiterin war. Meinem Mann Grayson bin ich so dankbar für seine Liebe, seinen Mut und seine Authentizität in der Erziehung. Es war wunderbar, seine Beziehung zu Flo zu erleben, während er gleichzeitig meine Beziehung zu ihr erlebte. Und er fing – ohne sich je zu beschweren – so viel von dem Schmerz ab, den ich offenbar beim Schreiben dieses Buches durchmachen musste. Ich bin auch vielen Freunden dankbar, die mich seit Langem ermutigen. Besonderer Dank geht an: Janet Lee; Yolanda Vazquez und Jonny Phillips; Alba Lily Phillips-Vazquez, Helen Bagnall (die ein Foto von mir gemacht hat, als ich von der Arbeit an diesem Buch genervt war, und ein weiteres, als ich mich darüber freute). Sie, Diccon Towns und Juliet Russell haben mich auch dem Publikum im Salon London und auf dem Also Festival vorgestellt, was mir sehr geholfen hat. Alle diese Menschen waren an der Entstehung dieses Buches beteiligt, und ich liebe sie alle so sehr. Ich bin auch sehr dankbar für die Freunde, die ich weniger regelmäßig sehe, mit denen ich aber oft online chatte. Auch sie haben mich immer unterstützt: Danke an Rose Boyt, die mir nützliches Feedback zu meinem Manuskript gab, Damian Barr, der mich eingeladen hat, aus einem Entwurf dieses Buches vor dem ermutigenden Publikum seines Literarischen Salons im glamourösen Savoy Ballroom zu lesen, und Clare Conville, die mich zum Curious Arts Festival einlud und mir ein wunderbares Publikum bot, um einige Ideen des Buches zu testen. Freunde wie diese haben mir Mut gemacht, und diesen Mut habe ich gebraucht.

Ich habe mit vielen, vielen Eltern gesprochen, um meine Fallstudien zu finden, und diejenigen, die ich nicht aufgenommen habe, waren ebenso wertvoll wie die abgedruckten, weil sie mein Denken geformt und geschärft und mich darüber aufgeklärt haben, wie es ist, Vater oder Mutter zu sein.

Sie zeigten mir, dass mein Standpunkt als Elternteil und als Kind nur einer von vielen ist. Ich habe nicht nur mit vielen Eltern gesprochen, sondern zahlreiche haben mir auch geschrieben, an meinen Umfragen teilgenommen, online mit mir gechattet, mich beim Red Magazine kontaktiert, wo ich eine Ratgeberkolumne habe. Einige waren auch Klienten meiner Praxis für Psychotherapie. Dankbar bin ich auch all den Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Kindern für das Privileg, von ihnen zu lernen, insbesondere von meinen Klienten, die mir immer wieder gezeigt haben, wie die in der Kindheit festgelegten Muster des Fühlens, Denkens und Reagierens lange, lange Zeit bestehen bleiben können. Ich danke jeder und jedem Einzelnen von euch, die ihr mich gelehrt habt! Mein besonderer Dank gilt der Klientin, die in diesem Buch das Pseudonym »Gina« trägt, weil sie mir nicht nur Fallmaterial zur Verfügung gestellt, sondern auch auf Fehler in frühen Entwürfen hingewiesen hat und meine Arbeit insgesamt so loyal unterstützt.

Ich habe auch weiteren Lehrerinnen und Lehrern zu danken. Die Professorinnen Maria Gilbert und Diana Smukler leiteten zu Beginn dieses Jahrhunderts eine Lese- und Supervisionsgruppe für Psychotherapeuten, die sich mehrere Jahre lang einmal im Monat traf. In dieser Gruppe lernten wir viele Konzepte, Theorien und Ideen aus der relationalen Psychoanalyse kennen, die ich in diesem Buch auf die Elternschaft angewandt habe, und diskutierten ausgiebig darüber. Außerdem stärkten diese beiden Lehrerinnen mit ihren Ermutigungen mein Vertrauen in meine Fähigkeiten. Auch von meinem Analytiker, Professor Andrew Samuels, fühlte ich mich ermutigt. Von ihm lernte ich, dass eine Autoritätsperson nicht an Autorität verliert, wenn sie sich verletzlich, unsicher und authentisch zeigt. Er sagte mir auch einmal, dass es zwei Arten von Therapeuten gebe, diejenigen, die zu Workshops gehen, und diejenigen, die sie leiten. Er gab mir einen dringend benötigten Schubs, als er sagte, ich sei in der falschen Gruppe. Meine Analyse endete schon vor vielen Jahren, die positiven Auswirkungen aber entfalten sich immer noch. Ich bin allen meinen Therapeutinnen und Therapeuten dankbar. Durch die Therapien habe ich etwas über den Beziehungsprozess gelernt, und vieles davon kann

man auf jede Beziehung und insbesondere auf die Eltern-Kind-Beziehung anwenden.

Vielen Dank an meine Agentin Karolina Sutton, die mich zum Mittagessen einlud und nach Ideen für ein neues Buch fragte. Ich sprach von einem Buch über die Bedeutung der Beziehung zwischen Eltern und Kind als eine Art alternatives Erziehungshandbuch, und bevor ich überhaupt entscheiden konnte, ob ich es schreiben wollte oder nicht, hatte sie ein Treffen mit Venetia Butterfield von Penguin Random House vereinbart. Noch nie wurde bei der Entstehung eines einzigen Buches so viel zu Mittag gegessen. Venetia führte mich bei vielen Gelegenheiten zum Essen aus, wir sprachen oft über unsere Erfahrungen als Eltern, und ich hatte das Gefühl, wir wären auf der gleichen Wellenlänge. Dann bekam sie den ersten Entwurf, und er gefiel ihr gar nicht. Wir durchliefen einen Prozess von Bruch und Reparatur und arbeiteten gemeinsam daran, eine Form zu finden, die uns beiden gefiel. Wir hätten voreinander davonlaufen können, aber das taten wir nicht. Ich glaube, dass Beziehungen, die aus dem Ruder laufen, wieder auf Kurs gebracht werden und dadurch stärker und besser werden können. Und es ist doch auch passend, dass Venetia und ich als Lektorin und Autorin den Prozess von Bruch und Reparatur – der ja immerhin ein wichtiger Bestandteil dieses Buches ist – selbst durchlaufen haben. Danke, dass du durchgehalten hast, Venetia. Dank geht auch an Aimee Longos, Jack Ramm und Sarah Day für ihre redaktionellen Beiträge.

Und schließlich muss ich mich, falls Sie bis hierher durchgehalten haben und kurz bevor ich dann wie eine Anruferin im Radio zu »und alle, die mich kennen« komme, bei meiner ehemaligen Kollegin vom Red Magazine bedanken. Sie hat meine Ratgeberkolumne mehrere Jahre lang kompetent redigiert und auch dieses Buch durchgreifend bearbeitet. Brigid Moss stellte all die richtigen Fragen und brachte mich dazu, sie zu beantworten. Brigid Moss, DU BIST MEINE ABSOLUTE HELDIN, eine brillante Autorin und Redakteurin, eine beeindruckende Mutter, und ich liebe dich.

Und ich möchte allen danken, die mich kennen. Das mag trivial klingen, aber wir alle reiben uns aneinander, formen und stützen uns gegenseitig.

Zum Beispiel ist die im Abschnitt über das Spiel erwähnte »Showparty« ein Spiel der einjährigen Esme. Vor etwa zwei Jahrzehnten baute mir ihr Vater, Guy Scantlebury, eine neue Küche und sah manchmal ziemlich müde aus, wenn er morgens zur Arbeit erschien.

»Showparty, 5 Uhr morgens«, war seine Erklärung dazu.

Philippa Perry

September 2018

Anmerkungen

1. Wenn ich das Wort »Eltern« oder »Elternteil« verwende, meine ich jemanden, der für ihm oder ihr anvertraute Kinder verantwortlich ist, sei es biologisch, rechtlich oder als enge verwandte oder befreundete Person; »Elternteil« ist mit anderen Worten austauschbar mit »primäre Bezugsperson« und »Hauptbetreuerin oder Hauptbetreuer«. Manchmal verwende ich das Wort »Betreuungsperson«; dies können Eltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, bezahlte oder unbezahlte Hilfen oder sonst jemand sein, die oder der gerade die Hauptverantwortung für das Kind trägt. ↑

Besuchen Sie uns auf

Facebook

Twitter

Instagram

Bleiben Sie informiert!

Melden Sie sich jetzt für unseren
Newsletter
an und erhalten Sie monatlich Informationen zu unseren Neuerscheinungen sowie Neuigkeiten, Tipps und mehr.


VORAB
LESEN